

動作導向的評估系統與脊椎矯正性運動

主辦單位：台灣臨床徒手治療協會 儀嘉企業 儀嘉物理治療所 展嘉物理治療所

地點：北部班—桃園儀嘉物理治療所(桃園市縣府路 136 號)

南部班—(德馨物理治療所) 高雄市鳳山區府前路一號

教育學分：預計物理治療學會學分認證 7.4 點(申請中)

名額：限 40 名

時間：北部班—2019/07/27(六)7/28(日) 南部班—8/17(六)8/18(日)09:00-17:00

網址：<http://cmtat.com>(請至網站上線上報名)

【課程說明】

本課程將詳述動作評估的架構，並與骨科物理治療評估整合成一個有邏輯的臨床思考方式，以更全面的方式去評估個案的問題。

動作評估是以動作模式為主導的思考方式，經過動作評估所得到的「功能診斷」並無法取代理學檢查(視聽扣觸診、神經學檢查、影像檢查、**special test** 等等)所得到的「結構診斷」，但透過功能診斷與結構診斷的連結，讓治療師與運動防護員知道個案的結構損傷是否可能由錯誤的動作模式引起，又或者受傷過後導致的動作模式改變讓個案的疼痛一直無法完全消失，所以只透過結構診斷的訊息來制定復健計畫是不夠的。

在臨床上常看到結構損傷經由手術或徒手治療改善後，仍然有一部分的人有非常高的復發率，這很可能是個案每天仍然會重複錯誤的動作模式刺激受傷的結構，而這時功能診斷給予的更多訊息，配合結構診斷，讓治療師與運動防護員能針對個案制定更有效、全面性的復健康復計畫與訓練計畫，以更整體、全面的方式了解客戶的骨骼神經肌肉系統問題。

這類個案的運動治療不只在於恢復正常活動角度與建構足夠的肌力，我們能透過功能診斷給予適當的「矯正性運動」訓練，讓個案重新學習一個對組織負荷較小的動作模式，動作學習須要很專注去覺察身體做動作時反應，一旦個案透過身體知覺可以辨識正確的動作模式後，需要再一段時間的持續練習，才能讓正確的動作模式不經過特別的思考就自然的呈現在日常生活動作中，而當動作異常被矯正後，疼痛的復發頻率才會跟著下降。

【課程大綱】

動作異常與結構損傷、症狀的關聯性

學習動作評估架構並找出動作異常的原因

脊椎之動作評估與物理治療評估的整合

脊椎矯正性運動

脊椎徒手治療手法與矯正性運動的整合

將矯正性運動效果轉移到日常生活

【課程目標】

針對醫事人員：將動作評估和矯正性運動與 **CMT**、**CKT**、基礎骨科(脊椎鬆動術、**MWM**、神經鬆動術、軟組織筋膜鬆動)等不同手法的整合運用，使物理治療師自費物理治療的能力增加、客戶滿意度上升。

針對體適能產業人員：透過動作評估與矯正性運動的介入修正客戶的動作異常，進一步預防體能訓練的運動傷害與提升運動表現。

【講者】

吳思賢物理治療師

中國醫藥大學物理治療學系學士

GYMEFIT 健身房特約物理治療師

G 動學系列運動課程共同創辦人兼講師

領有 SFMA 精選功能性動作評估、FMS 功能性動作篩檢、PS2AD 布拉格學院到運動員表現等多項國際證認證

【課程表】

第一天

時間	課程內容	講者
9:00~10:30	動作評估原理與架構 1. 錯誤動作與症狀、失能、復發、受傷風險和運動表現的關聯性 2. 引起錯誤動作的原因 動作評估邏輯 動作矯正策略	吳思賢
10:40~12:00	動作評估 頸椎動作測試 全身多區段屈曲測試 全身多區段伸直測試 全身多區段旋轉測試 單腳站測試	吳思賢
12:00~13:00	午休	
13:00~14:20	動作評估(續) 頸椎動作拆解測試 全身多區段旋轉拆解測試	吳思賢
14:30~15:40	動作評估(續) 全身多區段伸直拆解測試 全身多區段旋轉拆解測試單腳站拆解測試	吳思賢
15:50~16:50	徒手治療與矯正運動的介入時機與策略	吳思賢
16:50~17:00	問題與討論	吳思賢

第二天

時間	課程內容	講者
9:00~10:30	呼吸評估與核心穩定測試 評估呼吸模式 評估正確腹內壓	吳思賢
10:40~12:00	異常神經肌肉徵召方式 觀察動作測試的肌肉徵召模式 找出異常的徵召模式 連結不同測試的關聯性	吳思賢
12:00~13:00	午休	
13:00~14:20	PIR(Post Isometric Relax) 1. 利用 PIR 改變 hypertonic muscle tension 2. 誘發正確神經肌肉徵召	吳思賢
14:30~15:40	脊椎矯正性動作 1. 活動度訓練 2. 穩定度訓練	吳思賢
15:50~16:50	脊椎矯正動作(續) 1. 動作控制與全身整合性訓練 2. 如何將矯正訓練效果逐步轉移到日常生活	吳思賢
16:50~17:00	問題與討論	吳思賢

【注意事項】

1. 錄取後如欲退費，將扣除行政作業成本，2019年07月01日前以實收金額八成退費；
按2019年07月18日前以實收金額五成退費；按轉帳後填寫線上報名順序錄取，未錄取者全額退費。
2. 請穿著輕鬆衣物(運動衣)以便練習操作。
3. 課程附贈講義，中餐請自理。
4. 為維持上課品質及其他學員權益，上課中請勿錄影。
5. 上課時間、地點如有更改，將另行通知。
6. 更多消息請至網站參觀 cmtat.com。
7. 錄取後會發送錄取通知至個人 mail，請勿必留正確 mail，以便信件順利寄送。