

# 骨盆下肢生物力學與物理手法整療實務

Pelvic Malalignment, Lower Extremities Biomechanics, and Orthopedic Manual Physical Therapy

| 關節矯治模組 | 宋宏謙

## 課程說明

加拿大運動與復健醫學專家 Dr.Wolf Schamberger 分析，骨盆和脊椎力線不良校準症候群 ( Malalignment Syndrome ) 普遍存在於成年人達 80%~90%的比例，也是 50%~60%的下背痛患者的主要或誘發因素。可是通常主流醫學容易忽略它的影響。骨病學大師 Greenman 曾說：「骨盆帶的結構對於肌肉骨骼系統的運作機能有很重要的貢獻，所有患者理應需要通盤檢查和處理。另外，在人體節段互相依賴 ( Regional Interdependence ) 與代償的觀點，骨盆關節臨床不穩定 ( Clinical Instability ) 會潛藏性地引起下肢生物力學問題，進而出現症狀。可見骨盆的重要性和影響力。

本次課程，將從骨盆關節正位穩固和神經肌肉控制動態穩定的兩大概念出發，介紹完整的評估概念及治療方針。另外也接續介紹下肢髌膝踝足關節的病理力學，並以髌股關節疼痛(前膝痛)(Patellofemoral Pain Syndrome, PFPS, Anterior Knee Pain)為例探討負重力線上，相互影響的關係。治療內容除了物理手法整療，也會一併注重在負重狀態下的知覺動作訓練 ( Sensorimotor Training )。

有鑑於此，本會特別邀請舜復脊足健康醫學團隊宋宏謙顧問暨主治療師講授這個難得的主題。歡迎有興趣的中西醫師及物理治療師踴躍參加。課程兼備**臨床思路**與**實務操作**，請學員們穿著寬鬆衣物，以利相互間的手法練習。

## 課程目標

- ✓ 透過學習各姿勢下視診與觸診骨盆與腿長伸縮，來判斷歪斜類型，並對應施治
- ✓ 介紹骨盆關節正位穩固和神經肌肉控制動態穩定的兩大概念，評估概念及治療方針
- ✓ 介紹下肢髌膝踝足關節的病理力學，並以髌股關節疼痛(前膝痛)為例探討負重力線上，相互影響的關係

## Timetable (Day1)

08:30~09:00	Registration 報到	工作人員
09:00~09:50	Common Presentations of Pelvic Malalignment 骨盆歪斜的一般表徵	宋宏謙
09:50~10:40	Establishing the Diagnosis of Pelvic Malalignment Syndrome I 建立骨盆歪斜症候群的診斷 1	宋宏謙
10:40~11:00	Break 休息	工作人員
11:00~11:50	Establishing the Diagnosis of Pelvic Malalignment Syndrome II 建立骨盆歪斜症候群的診斷 2	宋宏謙
11:50~12:40	Lab: Tests Used for The Examination of The Painful Sacroiliac Joint 實作：骶髂關節疼痛的檢查測試	宋宏謙
12:40~13:50	Lunch 午餐	工作人員
13:50~14:40	Lab: Procedures to Physical Diagnosis of Pelvic Girdle 實作：骨盆帶的物理評檢程序	宋宏謙
14:40~15:30	Lab: Pelvic Girdle Manual Therapy I 實作：骨盆帶的手法治療 1	宋宏謙
15:30~15:50	Break 休息	工作人員
15:50~16:40	Lab: Pelvic Girdle Manual Therapy II 實作：骨盆帶的手法治療 2	宋宏謙
16:40~17:30	Lab: Functional or Dynamic Tests /Evaluation of Load Transfer Ability 實作：功能或動態測試/力量轉移能力的評估	宋宏謙
17:30~17:40	Questions & answers 問與答	宋宏謙

## Timetable (Day2)

08:00~08:30	Registration 報到	工作人員
08:30~09:20	New Insight of The Function of The Thoracolumbar Fascia:the coupling between spinal and abdominal muscles 胸腰筋膜功能新觀點:脊柱與腹部肌肉的連偶性	宋宏謙
09:20~10:10	The Introduction of Lumbopelvic Stability and Kinetic Chain associated with pelvis 腰椎骨盆動態穩定與動力鏈相關性的介紹	宋宏謙
10:10~10:30	Break 休息	工作人員
10:30~11:20	<b>Lab: Evidence-Based Functional Training of Lumbopelvic Dysfunction</b> 實作：以實證為基礎的腰椎骨盆功能失調之功能性訓練	宋宏謙
11:20~12:10	Reorganization of Abnormal LE Gait Disorder 不正常的下肢步態異常之重組	宋宏謙
12:10~13:20	Lunch 午餐	工作人員
13:20~14:10	<b>Lab: Tests Used for The Examination of The Lower Extremities</b> 實作：下肢檢查所運用的測試	宋宏謙
14:10~15:00	Looking for The Pathomechanics of PFPS 探求髕骨股骨疼痛症之病理力學	宋宏謙
15:00~15:20	Break 休息	工作人員
15:20~16:10	<b>Lab: Realignment and Release for The Lower Extremities</b> 實作：下肢的對位與減壓手法治療	宋宏謙
16:10~17:00	<b>Lab: Proximal Treatment Strategies of PFPS</b> 實作：髕骨股骨疼痛症之近端治療策略	宋宏謙
17:00~17:40	Conclusion of course / Questions & answers 課程結論/問與答	宋宏謙

## … 關於老師

### 宋宏謙 總顧問兼主治療師

#### 學經歷

國立臺灣大學醫學院物理治療學士

臺灣脊骨矯治醫學會脊骨矯治技術核心課程種子班結業

臺灣物理治療學會審定 主治療師

#### 現 任

舜復脊足健康醫學團隊 發展總監/總顧問

易康脊足體態物理治療所 顧問兼主治療師

臺灣物理治療學會臨床專科(肌骨專家認證小組)與資訊委員會 委員

## … 關於課程

**[主辦單位]** 中華健康生活運動保健協會

**[協辦單位]** 舜復脊足健康醫學團隊

**[學分認證]** 臺灣物理治療學會繼續教育專業積分

#### **[上課日期]**

110年6月19日(六) 08點30分至17點30分

110年6月20日(日) 08點30分至17點30分

#### **[上課地點]**

舜復脊足健康醫學專業產業培訓教室—易康脊足體態物理治療所

(台北市信義區和平東路三段215號3樓，電話: 02-87321550，近捷運六張犁站)

## MORS 矯治學核心課程架構

關節矯治模組	軟組織矯治模組	運動矯治模組
A1 醫學矯治總論：減壓、調整與訓練	B1 體系統機能損傷的肌筋膜相連現象與治療	C1 動作系統的功能病理學：肌肉失衡理論與治療
A2 椎間盤源問題的物理手法整療法	B2 神經動力學與神經系統鬆動術	C2 動作系統損傷之動作模式矯正與功能性訓練
A3 脊椎、骨盆和肋骨的矯治技術	B3 神經敏感化與神經肌肉技法	
A4 骨盆下肢生物力學與物理手法整療實務		

### 課程特色

自費治療所「**臨床決策**」與「**實務操作**」整理，實戰價值高！

**小班制**教學與輔導，多位**輔導**助教群與學長姐協助。

**手法操作影片線上複習**，完整掌握技術細節。

加入「**矯治學討論區**」社團，課後持續進步與學習。

不定期舉辦課後練功會或**技術輔導**課。

## 常見課程 Q&A 整理

**問：「MORS 矯治學」課程看起來很多元與複雜，到底在學什麼？**

答：「MORS 矯治學」是一套整理自臨床實務的策略課程，內容包含世界主流治療學派與理論，目的是要成為**幫助大家有能力面對並解決患者問題的治療包**。簡言之，面對患者的多變與複雜，我們幫大家整理出九大核心脈絡，幫助大家面對不同類型之患者能快速有相對應的對策，讓您的治療能有重點，並且解決患者的問題。

**問：這九堂課我要一次修完嗎？**

答：我們每年都會開同樣的課程，目的是讓大家完整學習九大核心課程後，幫助您面對自費患者有**七成以上的勝率**（經營自費患者的必要條件）。每堂課的學習我們都會幫您歸納該主題的臨床治療套餐，並幫助您有效分類患者，幫助您面對患者不再漫無頭緒都又不過度簡化患者問題。一般會建議您**兩年之內修習完畢**，並積極參與線上討論與課後練功會，才能幫助您真正完成掌握 MORS 矯治學內涵，讓您的臨床治療與學習越來越有趣。

**問：是不是有選擇課程的建議？**

答：我們最大的建議是一定要**完整上「模組課」**，核心課分為關節矯治、軟組織矯治、運動矯治三大模組，無論您從哪個課開始進入課程，我們都建議您完整修完該模組的全部課程，原因是因為這樣您才會對於該矯治模組有完整而立體的課程概念。您可以按照您個人的興趣與喜愛的技術屬性，選擇從關節、軟組織或運動矯治模組開始。

若您沒有特別的興趣傾向，那麼我們建議您從**「關節矯治模組」**開始，因為這個模組涵蓋 MORS 矯治學的中心思想，而且在我們作戰經驗裡，關節矯治課程內的手法內容是幫您快速解決患者問題並高度建立患者認同度的核心技術。

**問：在我目前的執業環境裡，並沒有自費治療的機會，我適合這樣的課程嗎？**

答：確實若您現在就有自費治療或者有機會完整看患者的時間，對於 MORS 矯治學所想傳達給您的策略與知識會更有感受。但在臺灣目前的健保治療環境

裡，這方面還需要更多的努力，老師在上課時會引導您怎麼在健保環境還能發揮學習內容，而我們多位助教也都同時跨足健保與自費的治療，建議您在課餘時多與我們討論與互動，讓我們有機會幫助您更深入臨床學習的脈絡與建立自費收案的信心。

#### 問：關於專科課程的選擇？

答：在核心課程裡，我們幫助您建立堅實穩固的臨床決策架構，讓您面對患者能有七成以上勝率。而專科課程則是舜復團隊幫大家精選特定主題的專家（例如：肩關節、髖關節、足部醫學、貼紮等），旨在幫助學員在矯治學架構下，能更深入與拓展該主題的臨床思考，並在治療方略有更豐富的選擇。有學員曾經問我們不教什麼或什麼(某些很有話題性的課程或技術)？原因是若這類的課程不容易與矯治學策略組合應用，會容易干擾大家的學習，也因此我們在專科課程講師的邀約與議題的設定是審慎的，目的要幫助大家更好掌握架構。

#### 問：目前市面上課程的選擇那麼多，為什麼我要選擇矯治學課程呢？

答：物理治療學習在這幾年有賴大家共同努力，確實我們更容易接觸到更多深入而進階的課程，我們也鼓勵大家多方涉獵與學習。然而這樣的選擇環境也造成許多學習夥伴們的困擾，有許多組織學習能力沒那麼好的治療師夥伴們反而因此迷失於課程的追逐與學習，卻還是**無法建立起自己的臨床架構**。而「MORS 矯治學」就是想要幫助大家解決這樣的困擾，在九大核心課程裡，我們會跟大家介紹這個派別或技術發展的來源，它到底是想解決什麼樣的問題呢？最適合它的患者的臨床圖像長的像什麼呢？對於特定患者類型與特徵，我該如何配搭我的組合技？這都是臨床很實務、很現場的問題。「MORS 矯治學」並沒有包山包海，而是**告訴您在我們的自費實戰實務裡，哪些是您最需要、最應該準備好的治療內容（治療包）？**它不會是您肌骨學習的全部，但它是您進入肌骨進階治療學習裡很好的開始，因為您會有很紮實的學習脈絡，您不但會知道**怎麼做？怎麼用？**而且更會知道**為什麼？**許多學過矯治學的學員都會跟我們分享，上完老師的課之後.....

「原來患者是要這樣看的呀！」、「原來某某技術是要這樣用的阿！」、「我終於知道之前上過某某課到底在講什麼了！」、「老師，我終於知道怎麼選擇其他課程了！」

這就是我們想帶給大家的，希望對肌骨治療與學習有興趣的同好們，可以跟我們一起成長。