

# 動作系統損傷之動作模式矯正與功能訓練

Movement Patterns Correction and Functional Training for Movement System Impairments

| 運動矯治模組 | 宋宏謙

## 課程說明

許多臨床研究已經證實個案若身體有勞損或缺乏鍛練，就會產生異常或代償動作模式，更取巧或更費力去執行動作，即控制失調(Clinical Instability /Control Dysfunction)，這卻常造成更多身體其他部位痠痛、保護性收縮及筋骨負重力線偏歪等後遺症。這是物理治療專業異於運動防護員或體能教練所重視的課題。

本次課程將深入探討人體中軸主要部位包括腕-骨盆-腰椎-頸椎-肩帶不當的動作模式與病人症狀的關聯性。以「全身整體性」為出發點篩檢個案身體不對稱的動作關鍵點，配合姿勢評估與動作分析，策略性地分類異常動作模式或控制失調的部位，並介紹如何進行矯正運動與功能訓練。

本次課程榮幸邀請到舜復脊足健康醫學團隊總顧問，同時也是易康脊足體態物理治療所顧問兼主治醫師宋宏謙，從科學基礎、功能評估到治療訓練逐一解說，引領大家一窺堂奧，以提昇醫學矯治策略(Medical Orthopractics and Realignment Strategies,MORS)執行的水準。

課程包括演講與實作，請參加學員穿著適當寬鬆衣物，以利相互間的練習。

## 課程目標

- ✓ 深入探討人體中軸主要部位包括腕-骨盆-腰椎-頸椎-肩帶不當的動作策略與病人症狀的關聯性，動作控制失調症候群的定義認知與後遺症
- ✓ 介紹動作功能化基礎:胸肋空間腹內壓維持、脊柱中軸穩定與控制
- ✓ 探討運動矯治原則，應聚焦於任務取向，發展肌動學，與專項運動前身體身心動作素質培養三大原則，領會功能性訓練的完整內涵。

## Timetable (Day1)

08:30~09:00	Registration 報到	工作人員
09:00~09:50	Introduction to Human Movement System 人體動作系統簡介	宋宏謙
09:50~10:40	Update Concepts Underlying Movement System Impairment Syndromes 動作系統損傷之新潮觀念	宋宏謙
10:40~11:00	Break 休息	工作人員
11:00~11:50	<b>Lab: Assessing for Postural disorders and Musculoskeletal Dysfunction</b> 實作：姿勢異常評估與肌肉骨骼系統功能失調	宋宏謙
11:50~12:40	Assessing for Movement System Impairments 評估動作系統損傷	宋宏謙
12:40~13:50	Lunch 午餐	工作人員
13:50~14:40	<b>Lab: The Approaches in Core Training</b> 實作：核心訓練的方法	宋宏謙
14:40~15:30	<b>Lab: Understanding the Hips and Foundation Training</b> 實作：瞭解髖部與基礎式訓練	宋宏謙
15:30~15:50	Break 休息	工作人員
15:50~16:40	<b>Lab: Practicing the Hips and Foundation Training</b> 實作：髖部基礎式訓練	宋宏謙
16:40~17:30	<b>Lab: Corrective Exercise for Lumbar-Pelvic-Hip Complex Impairments</b> 實作：腰骨盆髖複合體損傷之矯正性運動	宋宏謙
17:30~17:40	Conclusion of course / Questions & answers 課程結論/問與答	宋宏謙

## Timetable (Day2)

08:00~08:30	Registration 報到	工作人員
08:30~09:20	<b>Lab: Corrective Exercise for Lumbar-Pelvic-Hip Complex Impairments(Cont.)</b> 實作：腰骨盆髖複合體損傷之矯正性運動(續)	宋宏謙
09:20~10:10	Biopsychosocial Classifications of Chronic Low Back Pain 慢性下背痛之生物心理社會分類	宋宏謙
10:10~10:30	Break 休息	工作人員
10:30~11:20	<b>Lab: Corrective Exercise for Lower Quarter Region Impairments</b> 實作：下半身機能損傷之矯正性運動	宋宏謙
11:20~12:10	Clinical Rationales behind Exercise for Glenohumeral and Scapulothoracic Musculature 肩關節與肩胛肌肉運作背後之臨床理論	宋宏謙
12:10~13:20	Lunch 午餐	工作人員
13:20~14:10	The Corrective Exercise Continuum: Inhibitory, Lengthening, Activation and Integration 矯正性運動介入連續光譜：抑制、延展、激活與整合	宋宏謙
14:10~15:00	<b>Lab: Corrective Exercise for Scapulothoracic Region Impairments</b> 實作：肩胛區損傷之矯正性運動	宋宏謙
15:00~15:20	Break 休息	工作人員
15:20~16:10	<b>Lab: Corrective Exercise for Scapulothoracic Region Impairments (Cont.)</b> 實作：肩胛區損傷之矯正性運動(續)	宋宏謙
16:10~17:00	<b>Lab: Corrective Exercise for Cervical Impairments</b> 實作：頸部損傷之矯正性運動	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12月11日(六) 08點30分至17點30分

110年12月12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。