

# 體系統機能損傷的肌筋膜相連現象與治療

Myofascial Continuity and Comprehensive Myofascial Treatments of Somatic Impairments

| 軟組織矯治模組 | 宋宏謙

## 課程說明

肌筋膜相連現象(Myofascial Continuity)是打破傳統上將單一肌肉各自區分，從而以肌筋膜「經線」、「網」的概念，運用人體動作解剖學整體的觀點瞭解人體實際的動作、力量傳遞模式，以全面性的視角評估來解決疼痛與緊繃症狀，以增進動作表現，發揮療癒功能。人體任何部位的不適不一定是單一原因造成，手掌手腕的壓力或許來自肩膀及手臂，肩背或呼吸的緊繃和小腿部位可能習習相關，這些狀況透過筋膜延展和健身矯正運動就能得到改善。

隨著肌筋膜相連 ( myofascial continuity ) 的解剖現象近年來被廣泛地討論，已有研究去探討此一現象對於肌肉失衡(muscle imbalance)與結構負荷力線異常排列(malalignment syndromes)的影響，這應該是物理治療師要去重視的課題。

本次課程將藉由肌筋膜連結肌肉群組在線和面的延伸，配合物理治療師擅長的姿勢評估與動作分析，深入探討骨盆帶和胸背肩胛區不當的體態型式與病人症狀的關聯性。從介紹如何使用周全性肌筋膜治療 ( Comprehensive Myofascial Treatments ) 治療，包含了肌肉筋膜激痛點治療 ( myofascial trigger point therapy ) 或者是深層組織按摩與肌筋膜釋放 ( Deep tissue massage and myofascial releasing )，來調整肌筋膜之間的張力(tension balance)，延展度(extensibility)與負重力線(realignment)。宋宏謙顧問/主治療師將介紹多年來應用肌筋膜相連理論與治療的經驗，從科學基礎、功能評估到手法治療逐一解說，引領大家一窺堂奧，以提昇筋骨物理手法整療 ( Orthopedic Manual and Physical Therapy, OMPT ) 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

- ✓ 了解肌筋膜相連現象對於對於肌肉失衡與結構負荷力線異常排列的影響
- ✓ 透過周全性肌筋膜治療，接觸醫學矯治中 3R 的應用及思維
- ✓ 了解肌筋膜相連現象對於筋膜延展和健身矯正運動的重要性

## Timetable (Day1)

08:30~09:00	Registration 報到	工作人員
09:00~09:50	Myofascia anatomy and myofascial connection 肌筋膜解剖學與相連現象	宋宏謙
09:50~10:40	Basic concepts and applications of myofascia continuity (myofascial meridians and muscular sling systems) 肌筋膜相連現象的基礎念及應用(肌筋膜經線與肌肉懸吊系統)	宋宏謙
10:40~11:00	Break 休息	工作人員
11:00~11:50	Assessment of lower quarter alignment and movement: Thinking of myofascial connection 下半身的負重力線評估及動作: 以肌筋膜相連來思考	宋宏謙
11:50~12:40	<b>Basic skills of myofascial therapy</b> 實作：肌筋膜治療的基本技術	宋宏謙
12:40~13:50	Lunch 午餐	工作人員
13:50~14:40	Myofascial dysfunction for lumbar spine and pelvic girdle 腰椎與骨盆帶的肌筋膜功能失調	宋宏謙
14:40~15:30	<b>Therapy interventions of myofascia continuity in lower quarter Region</b> 實作：下半身的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙
15:30~15:50	Break 休息	工作人員
15:50~16:40	<b>Therapy interventions of myofascia continuity in lower quarter region(Cont.)</b> 實作：下半身的肌筋膜相連與治療介入(續)	宋宏謙
16:40~17:30	<b>Therapy interventions of myofascia continuity in trunk region</b> 實作：軀幹的肌筋膜相連與治療介入	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>Therapy interventions of myofascia continuity in trunk region(Cont.)</b> 實作：軀幹的肌筋膜相連與治療介入(續)	宋宏謙
09:20~10:10	Assessment of upper quarter alignment and movement: Thinking of myofascial connection 上半身的負重力線評估及動作：以肌筋膜相連來思考	宋宏謙
10:10~10:30	Break 休息	工作人員
10:30~11:20	Myofascial dysfunction for cervical spine and shoulder girdle 頸椎與肩帶的肌筋膜功能失調	宋宏謙
11:20~12:10	<b>Therapy interventions of myofascia continuity in scapulothoracic region</b> 實作：肩胛區的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙
12:10~13:20	Lunch 午餐	工作人員
13:20~14:10	<b>Therapy interventions of myofascia continuity in scapulothoracic region(Cont.)</b> 實作：肩胛區的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙
14:10~15:00	<b>Therapy interventions of myofascia continuity in upper quarter region</b> 實作：上半身的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙
15:00~15:20	Break 休息	工作人員
15:20~16:10	<b>Therapy interventions of myofascia continuity in lower quarter region(Cont.)</b> 實作：下半身的肌筋膜相連與治療介入(續)	宋宏謙
16:10~17:00	<b>Other interventions : exercise and other neuromuscular techniques(NMT)</b> 實作：下半身的肌筋膜相連與治療介入(續)	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 08 月 21 日 (六) 08 點 30 分至 17 點 30 分

110 年 08 月 22 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。