

# 【2021 台灣醫學矯治核心課程】

(Medical Orthopractics and Realignment Strategies, MORS)

## 講題：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)

### 【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，包含了肌肉筋膜炎激痛點治療(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】

1. 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
2. 透過周全性肌筋膜治療，接觸醫學矯治中 3R 的應用及思維
3. 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

【主辦單位】中華健康生活運動保健協會

【承辦單位】舜復脊足健康醫學團隊

【課程表】

第一天 110 年 8 月 21 日(星期六)		
時 間	題 目	講 師
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 顧問/ 主治療師
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 顧問/ 主治療師
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 顧問/ 主治療師
11:50~12:40	Basic skills of myofascial therapy 實作：肌筋膜治療的基本技術	宋宏謙 顧問/ 主治療師
12:40~13:40	Lunch 午餐	工作人員
13:40~14:30	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 顧問/ 主治療師
14:30~15:20	Therapy interventions of myofascia continuity in lower quarter Region 實作：下半身的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙 顧問/ 主治療師
15:20~15:40	Break 休息	工作人員
15:40~16:30	Therapy interventions of myofascia continuity in lower quarter region(Cont.) 實作：下半身的肌筋膜相連與治療介入(續)	宋宏謙 顧問/ 主治療師
16:30~17:20	Therapy interventions of myofascia continuity in trunk region 實作：軀幹的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙 顧問/ 主治療師
17:20~17:30	Questions & answers 問與答	

第二天 110 年 8 月 22 日(星期日)		
時 間	題 目	講 師
08:20~08:30	Registration 報到	工作人員
08:30~09:20	Therapy interventions of myofascia continuity in trunk region(Cont.) 實作:軀幹的肌筋膜相連與治療介入(續)	宋宏謙 顧問 /主治療師
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 顧問 /主治療師
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 顧問 /主治療師
11:20~12:10	Therapy interventions of myofascia continuity in scapulothoracic region 實作:肩胛區的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙 顧問 /主治療師
12:10~13:20	Lunch 午餐	工作人員
13:20~14:10	Therapy interventions of myofascia continuity in scapulothoracic region(Cont.) 實作:肩胛區的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙 顧問 /主治療師
14:10~15:00	Therapy interventions of myofascia continuity in upper quarter region 實作:上半身的肌筋膜相連與治療介入	宋宏謙 顧問 /主治療師
15:00~15:20	Break 休息	工作人員
15:20~16:10	Therapy interventions of myofascia continuity in lower quarter region(Cont.) 實作:下半身的肌筋膜相連與治療介入(續)	宋宏謙 顧問 /主治療師
16:10~17:00	Other interventions : exercise and other neuromuscular techniques(NMT) 實作:下半身的肌筋膜相連與治療介入(續)	宋宏謙 顧問 /主治療師
17:00~17:20	Conclusion of course / Questions & answers 課程結論/問與答	

## 【講師簡介】

# 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

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 資訊委員會與臨床專科(肌骨專家認證小組)委員會

【學分認證】台灣物理治療學會專業積分申請中(臺物學審字第 號)

## 【上課日期】

110年8月21日(六) 08點30分至17點30分(9:00上課)

110年8月22日(日) 08點30分至17點30分

## 【學員名額】

每堂課上限人數 22 名。

僅限中西醫骨(傷)科醫師、復健醫師、物理治療師等筋骨醫學醫事人員才能報名

## 【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)

【報名期程與費用】本課程委託「伊貝特報名網」提供報名與繳款流程。

1. 課程費用：原價 7,800 元/堂
2. 早鳥專案：110年8月1日前，完成報名繳費者，享早鳥優惠 6,980 元/堂
3. 團報專案：110年8月8日前，三人以上同行團報優惠，每人 6,980 元/堂
4. 模組報名：110年6月29日前，單堂課換算 6,800 元/堂，共 20,400 元

即日起優先開放 B 模組三堂課合報；單堂則自 110 年 6 月 30 日才開放報名。

即日起於報名時限內，勾選 B 模組的所有課程，即可享有該模組課程最佳優惠。

※ 即日起開始開放網路報名至 110 年 8 月 14 日止，額滿即停止招生。

### ※ 舊生回訓優惠說明：

本課程每次提供數名上過同堂課的舊生半價(依原價)回訓機會。意者請 mail 至 sfhealth2012@gmail.com 洽詢。並請提供姓名、聯絡方式、上過/想回訓哪堂課等資訊，我們將盡速與您聯繫。

#備註：於課程報名若有任何問題，可於「舜復脊足健康醫學團隊」FB 臉書私訊或 mail 至 sfhealth2012@gmail.com 洽詢。

### 【報名方式】

1. 報名請至舜復官網(網址 <http://www.spinefoot.com.tw>)，點選課程報名連結「伊貝特報名網」提供線上報名與繳費流程。
2. 辦課單位保有取消或調整課程舉辦日期之權利。
3. 開課日期如遇颱風警報為停止上班之地區即取消該場課程，本會擇期舉辦或取消之訊息，請依網站公告為主。網站：<http://www.spinefoot.com.tw>
4. 繳費方式：依報名系統提供多樣付款方式，包含轉帳、超商繳費、刷卡等，學員可依需求選擇。報名後須於三天內完成繳費才算完成報名，否則系統將自動釋出名額。

**繳費後完成報名才能正式錄取！！**

### 【課後服務】

- ※ 技術影片限時上線提供複習，希望幫助您掌握所有技術細節。
- ※ 不定期辦理課後個案示教討論會，幫助完成全模組並複訓的學友提昇技術細膩度與臨床應用能力。
- ※ 邀入「矯治學討論區」FB 社團，隨時可提出臨床問題並讓老師與學長姐們給您回饋。

### 【其他說明】

1. 繳費後收據請於當天現場簽到處領取
2. 如有任何問題，請來電詢問舜復辦公室 02-87321550。  
(課程聯絡人 歐玉萱 0955280596/ 陳欣逸 0982641541)
3. 學員完成報名繳費後因個人因素無法上課，依下列標準退費：
  - (a) 於上課日前 28 天以前提出退費申請者，扣除劃撥手續費(30 元)與郵局劃撥處理費用(20 元)後，退還已繳納學費之九成。【已繳納學費\*0.9-50=退還金額】
  - (b) 於上課日前 14 至 28 天提出退費申請者，扣除劃撥手續費(30 元)與郵局劃

撥處理費用(20 元)後，退還已繳納學費之七成。【已繳納學費 $\times 0.7 - 50 =$ 退還金額】  
(b) 於上課日前 3 至 14 天提出退費申請者，扣除劃撥手續費(30 元)與郵局劃撥處理費用(20 元)後，退還已繳納學費之五成。【已繳納學費 $\times 0.5 - 50 =$ 退還金額】  
(c) 於實際上課日前 3 日以內(含上課當天)，不接受退費(班)申請，僅能來年申請補課。

※ 上述所指上課日，若為報名模組課程者，則為該模組第一堂課的上課日。

### 【上課注意事項】

- (1) 當天備有午餐茶點，請學員自行準備環保水杯。
- (2) 如報名人數不足，本會保留取消課程之權利。上午課程及下午課程都分別進行簽到及簽退，需完成全日課程才提供積分登錄。為維護上課品質。上午或下午的第一節課遲到 15 分鐘以上，本會將不提供簽到，亦不提供繼續教育積分登錄。
- (3) 上課禁止攝影，以維護講師的權益及避免影響其他的學員聽課。

【交通資訊】台北市信義區和平東路三段 215 號 3 樓。(近捷運文湖線六張犁站)

