

【2024 臺灣醫學矯治四肢足醫專科課程】

肩帶與髖帶動作損傷模式分析的功能性訓練

【課程說明】

髖關節為下肢活動度最大的關節，又兼顧支撐身體的功能，肌肉與軟組織必須同時兼顧關節活動與穩定身體的兩種角色，因此髖關節的軟組織損傷是很常發生的問題，甚至於腰椎與下肢的失能都可能與此有關。肩關節疼痛亦為臨床常見的問題之一，由於肩關節為活動度很大的關節，因此提供肩關節靜態與動態的穩定度為非常重要的治療原則，也是近年來的治療主軸。然而肩關節的穩定度除了來自本身肌肉力量的提供外，更與週邊關節的姿勢與動態控制息息相關，協調肩關節與週邊關節的動作配合是不可忽略的重要課題。

本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院長兼主治療師宋宏謙蒞臨授課，宋老師將詳盡介紹下肢髖帶與上肢肩帶的生物力學與各種治療方式，並深入討論藉髖關節與全身相互協調的運動治療，也探討肩關節與脊椎的動作關連性來改善不良的姿勢與動作模式，讓全身活動更有效率與省力。

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. 了解髖關節在下肢生物力學中扮演的角色
2. 了解肩關節在動態與靜態平衡中需要注意到的重點以及原則
3. 學習透過肩關節治療，改變上肢動作或功能的技巧
4. 學習透過髖關節治療，改善下背疼痛以及腰薦功能障礙
5. 學習正確的應用運動治療，達到髖薦腰椎帶甚至全身性的協調

【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
易康脊足體態物理治療所

【講師簡介】**宋宏謙** 顧問/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
 臺灣物理治療學會 理事

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 院長兼主治療師
 臺灣物理治療學會理事暨臨床專科(肌骨專家認證小組)委員會

【課程表】

< Day 1 >		
時間	題目	講師
08:30~09:00	Registration	工作人員
09:00~09:50	Arthokinematics of the Hip Joint 髖關節運動學	宋宏謙 顧問/ 主治療師
09:50~10:40	Functional Movement Test and Faulty Movement of the Hip joint 髖關節動作模式與測試	宋宏謙 顧問/ 主治療師
10:40~11:00	Break	工作人員
11:00~11:50	Muscle imbalance of the Hip Joint 髖關節的肌肉失衡	宋宏謙 顧問/ 主治療師
11:50~12:40	The Coordination Between Local and Global Muscles 局部與整體肌群的協調	宋宏謙 顧問/ 主治療師
12:40~13:40	Lunch	工作人員
13:40~14:30	Hip Interventions for Abnormal Posture Correction and Frontal Plane Control 不良姿勢矯正與冠狀面側移控制的髖部介入訓練	宋宏謙 顧問/ 主治療師
14:30~15:20	The Deep External Rotators 深層外轉肌群	宋宏謙 顧問/ 主治療師
15:20~15:40	Break	工作人員
15:40~16:30	Functional Training Considerations for The Deep External Rotators 深層外轉肌群的功能性訓練的考量	宋宏謙 顧問/ 主治療師

16:30~17:20	The Hip Interventions for Low Back Pain and Knee Pain Disorders 下背痛和膝痛疾患之髖部動作訓練	宋宏謙 顧問/ 主治療師
17:20~17:30	Conclusions/Q&A 結論/問與答	宋宏謙 顧問/ 主治療師

< Day 2 >		
時 間	題 目	講 師
08:00~08:30	Registration 報到	工作人員
08:30~09:20	Functional Anatomy and Biomechanism of The Shoulder Complex 肩帶的功能解剖學與生物力學	宋宏謙 顧問/ 主治療師
09:20~10:10	Movement Impairments and Physical Examinations of Shoulder Joint Movement 肩關節動作系統損傷與理學檢查	宋宏謙 顧問/ 主治療師
10:10~10:30	Break	工作人員
10:30~11:20	Muscle Control and Dynamic Stability for Shoulder Complex 肩帶的肌肉控制與動態穩定	宋宏謙 顧問/ 主治療師
11:20~12:10	Scapula Dyskinesia and Movement Impairment Syndromes of Scapulae 肩胛骨異位與動作系統機能損傷	宋宏謙 顧問/ 主治療師
12:10~13:20	Lunch	工作人員
13:20~14:10	Muscle Imbalance Concepts for Scapula Dyskinesia 肩胛骨異位的肌肉失衡觀念	宋宏謙 顧問/ 主治療師
14:10~15:00	Exercise Corrections for Scapular Stability and Control Training 肩胛穩定和運動控制訓練	宋宏謙 顧問/ 主治療師
15:00~15:20	Break	工作人員
15:20~16:10	Exercise Corrections for Glenohumeral Joint Stability and Control Training 盂肱關節穩定 和運動控制訓練	宋宏謙 顧問/ 主治療師
16:10~17:00	Spine and Shoulder Dysfunction	宋宏謙 顧問/ 主治療師

脊椎與肩關節功能失調

【上課日期】

113 年 01 月 20 日(六) 08 點 30 分至 17 點 30 分(9:00 上課)

113 年 01 月 21 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)

【課程費用】本課程採轉帳匯款完成與 Google 報名表單填送，兩步驟報名流程。

※ 課程原價為 9,000 元(113 年 1 月 8 日截止報名或額滿為止);

早鳥優惠為 8,000 元(112 年 12 月 18 日前);

四堂合報優惠價為 31,200(112 年 11 月 27 日前)(換算每堂 7,800 元)

即日起於報名時限內，勾選報名四肢足醫四堂課程，即可享有該課程最佳優惠。

※即日起本堂課開放報名至 113 年 01 月 08 日止，額滿即停止招生。

【報名方式】

1. 報名費採匯款或轉帳。
2. 匯款轉帳後，填寫報名表 E-mail 至 sfhealth2012@gmail.com 註明〈四肢足醫專科課程報名信〉報名表填送完成才能列錄取名單，報名表如簡章末頁格式
3. 辦課單位保有取消或調整課程舉辦日期之權利。
4. 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>

【其他說明】

1. 繳費收據課程當天現場於簽到處領取
2. 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@mail.com 洽詢。亦可請來電詢問舜復辦公室 02-87321550 詢問。
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 $\times 0.9 - 50 =$ 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】
- c. 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】
- d. 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，若為報名四堂合報課程者，則為第一堂課的上課日。

【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。
- (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。

【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。

【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)

報名表

匯款或轉帳	<b style="color: red;">華南銀行(008) 北土城分行 戶名：舜復健康事業有限公司 帳號：198 10 000216 1		
選填 課程名稱	<input type="checkbox"/> 112/12/16(六)、17(日) 骶帶&肩帶疼痛關節障礙與物理手法矯治 <input type="checkbox"/> 113/01/20(六)、21(日)肩帶與骶帶動作損傷模式分析的功能性訓練 <input type="checkbox"/> 113/02/03(六)、04(日)四肢肘腕&膝部臨床策略方針與手法矯治 <input type="checkbox"/> 113/03/09(六)、10(日)下肢足醫調整與功能性足墊輔具的應用		
中文姓名		醫事身分別	<input type="checkbox"/> 物理治療師 <input type="checkbox"/> 中醫師 <input type="checkbox"/> 西醫師
身份證字號			
服務單位		開始執業年份	
手 機 聯絡電話			
通訊地址			
e-mail			
匯款金額	<input type="checkbox"/> 一堂 8,000 元 <input type="checkbox"/> 兩堂 16,000 元 <input type="checkbox"/> 三堂 24,000 元 <input type="checkbox"/> 四堂 31,200 元 (合報優惠 11/27 前) 末五碼：	收據抬頭 (必填)	<input type="checkbox"/> 個人抬頭 <input type="checkbox"/> 職業機構抬頭及代碼： _____

