

# 【2023 台灣醫學矯治核心課程】

(Medical Orthopractics and Realignment Strategies, MORS)

## MORS C2: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)

### 【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肌力體能訓練師所重視的課題。

本次課程將深入探討人體中軸主要部位包括髖-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院長兼主治療師宋宏謙，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，以利相互間的手法練習。

### 【課程目標】

1. 深入探討人體中軸主要部位包括髖-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
2. 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
3. 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。

## 【課程表】

| 第一天 112 年 12 月 9 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             | Introduction to Human Movement System<br>人體動作系統簡介                                      | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |
| 09:50~10:40             | Update Concepts Underlying Movement System<br>Impairment Syndromes<br>人替動作系統的嶄新觀念      | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |
| 10:40~11:00             | Break  | 工作人員            |
| 11:00~11:50             | Assessing for Postural disorders and<br>Musculoskeletal Dysfunction<br>評估姿勢障礙與肌肉骨骼功能失調 | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |
| 11:50~12:40             | Assessing for Movement System Impairments<br>評估動作系統損傷                                  | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |
| 12:40~13:40             | Lunch(on own)  | 工作人員            |
| 13:40~14:30             | The Approaches in Core Training<br>核心訓練方法  | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |
| 14:30~15:20             | Understanding the Hips and Foundation Training<br>了解髖部與基礎式訓練                           | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |
| 15:20~15:40             | Break  | 工作人員            |
| 15:40~16:30             | Practicing the Hips and Foundation Training<br>實作髖部與基礎式訓練                              | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |
| 16:30~17:20             | Corrective Exercise for Lumbar-Pelvic-Hip<br>Complex Impairments<br>腰薦髖帶損傷之矯正性運動       | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |
| 17:20~                  | Conclusion of course/Questions & answers<br>結論/問與答                                     | 宋宏謙 顧問/<br>主治療師 |

| 第二天 112 年 12 月 10 日(星期日) |  |                 |
|--------------------------|--|-----------------|
| 時 間                      | 題 目  | 講 師             |
| 08:30~09:00              | Registration 報到  | 工作人員            |
| 09:00~09:50              | Corrective Exercise for<br>Lumbar-Pelvic-Hip Complex<br>Impairments(Cont.) | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |

|             |  |                 |
|-------------|--|-----------------|
|             | 腰薦髖帶損傷之矯正性運動(續)  |                 |
| 09:50~10:40 | Biopsychosocial Classifications of Chronic Low Back Pain<br>慢性下背痛之生物心理社會分類                                     | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |
| 10:40~11:00 | Break  | 工作人員            |
| 11:00~11:50 | Corrective Exercise for Lower Quarter Region Impairments<br>下盤區損傷之矯正性運動  | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |
| 11:50~12:40 | Clinical Rationales behind Exercise for Glenohumeral and Scapulothoracic Musculature<br>盂肱與肩胛胸椎肌肉運動背後的臨床學理     | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |
| 12:40~13:50 | Lunch  | 工作人員            |
| 13:50~14:40 | The Corrective Exercise Continuum: Inhibitory, Lengthening, Activation and Integration<br>矯正性運動連續體:抑制、延長、激活與整合 | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |
| 14:40~15:30 | Corrective Exercise for Scapulothoracic Region Impairments<br>肩胛胸椎區損傷之矯正性運動                                    | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |
| 15:30~15:50 | Break  | 工作人員            |
| 15:50~16:40 | Corrective Exercise for Scapulothoracic Region Impairments (Cont.)<br>肩胛胸椎區損傷之矯正性運動(續)                         | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |
| 16:40~17:30 | Corrective Exercise for Cervical Impairments<br>頸部損傷之矯正性運動   | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |
| 17:30~17:40 | Conclusion of course/Questions & answers<br>結論/問與答   | 宋宏謙 顧問<br>/主治療師 |

【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 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 院長兼主治療師

臺灣物理治療學會 資訊與臨床專科(肌骨專家認證小組)委員會

## 【上課日期】

112年12月09日(六) 08點30分至17點30分(9:00上課)

112年12月10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 E-mail 報名表填送，兩步驟報名流程。**

※ 即日起優先開放 C 模組 C1~C2 兩堂課合報；單堂則自 112 年 10 月 2 日才開放報名

◇ C2 單堂課原價 9,000 元

報名截止日：112 年 12 月 4 日截止或額滿為止

◇ 單堂課早鳥優惠價皆為 8,000 元

早鳥截止日：112 年 10 月 16 日截止或額滿為止

◇ 模組報名優惠價(換算)單堂為 7,800 元

模組報名截止日：112 年 10 月 2 日截止或額滿為止

※ C 模組兩堂課合報享有最佳優惠，單堂課換算只要 7,800 元，共 15,600 元。

◇ 即日起於報名時限內，勾選 C 模組的所有課程，即可享有該模組課程最佳優惠。

※ 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以原價之半價報名回訓之機會。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。

※本堂課報名截止日：**112年12月04日**止，額滿即提前停止招生。

#### 【報名方式】

1. 報名費採匯款或轉帳。報名表填送完成才能列錄取名單，報名表如簡章末頁格式
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：匯款轉帳後，填寫報名表 E-mail 至 [sfhealth2012@gmail.com](mailto:sfhealth2012@gmail.com) 註明〈2023 矯治學核心課程報名信〉報名表填送完成才能列錄取名單，報名表如簡章末頁格式

#### 【其他說明】

1. 繳費後收據請於當天現場簽到處領取
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](mailto: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\*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\*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\*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，若為合報 C 模組兩堂課程者，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。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。

### 【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。

※ 兩堂合報學員加入「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。

※ 不定期辦理課後個案示教討論會，幫助完成 A, B, C 全模組的學友提昇技術細膩度與臨床應用能力。

【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

|   |   |                     |  |
|---|---|---------------------|--|
| 選填<br>課程名稱  | <input type="checkbox"/> 11/11(六), 12(日) 動作系統的功能病理學：肌肉失衡理論與治療<br><input type="checkbox"/> 12/09(六), 10(日) 動作系統損傷之動作模式矯正與功能訓練        |                     |  |
| 中文姓名<br>與<br>身分別  | 姓名：<br><input type="checkbox"/> 物理治療師 <input type="checkbox"/> 中醫師 <input type="checkbox"/> 西醫師                                     |                     |  |
| 身分證字號<br>(學分認證用)  |   | 服務單位                |  |
| 手 機   |   | 聯絡電話                |  |
| 通訊地址  | □□□-□□  |                     |  |
| e-mail  |   |                     |  |
| 匯款與附言<br>(早鳥10/16前或<br>合報10/2前優<br>惠有效)   | <input type="checkbox"/> 一堂 8,000 元<br><input type="checkbox"/> 兩堂 16,000 元<br><input type="checkbox"/> 兩堂 15,600 元(合報優惠)<br>附言末五碼： | 收據抬<br>頭(請務<br>必填寫) | <input type="checkbox"/> 個人抬頭<br><input type="checkbox"/> 執業機構抬頭：_____ |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>繳費方式：匯款或轉帳</p> <p><b>臺灣企銀(050) 土城分行</b></p> <p>戶名：舜復健康事業有限公司</p> <p>帳戶：142 12 17635 5</p> <p>回覆舜復 e-mail：sfhealth2012@gmail.com</p> </div> |   |                     |  |