

出國報告（出國類別：交流活動）

2014 年赴四川骨科醫院 之海外學習與交流

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：黃啟煌教授、陳雅琳講師

派赴國家：中國大陸

出國期間：中華民國 103 年 7 月 7 日至 8 月 1 日

報告日期：中華民國 103 年 9 月 10 日

摘要

四川骨科醫院專責處理骨科傷病，以四川省非物質文化遺產鄭氏中醫骨傷之正骨、傷科按摩及經穴按摩手法為根本治療基礎與特色，建立其獨特性。本年度透過海外學習計畫，師生一行14人自2014年7月7日至8月1日於四川骨科醫院進行為期四周的學習，以學習鄭懷賢教授流傳之傷科按摩手法為主，試圖理解筋骨狀態運籌於掌心之中的意境，掌握既有力滲透又輕柔省力之均衡狀態，並透過於康復科、頸肩腰腿痛科、膝關節科、上肢科等各科室的主題學習，認識到中醫與西醫巧妙結合的實際運用模式，更發現四川骨科醫院與本校在運動員的照顧上有著共同的信念與堅持--「功能至上、重返賽場的運動醫學承諾」、「未傷先防、已傷防重、傷癒防復的運動防護終極目標」，也因為如此，雙方已擘劃更多未來在運動醫學上的學習活動與交流計畫安排。

目錄

壹、目的-----	1
貳、過程-----	1
參、心得與建議-----	6
肆、附錄—活動照片-----	7

壹、目的

- 1.學習鄭氏傷科按摩手法，增加運動傷害防護專業知能與技能，並於開學後，與同學們介紹與分享，增加更多學生對此手法之認識與應用。
- 2.增加手法治療之認知與實作深入，增加運動防護專業技能。
- 3.透過到四川骨科醫院之臨床學習，增加對運動創傷案例的接觸，有利於學生未來職場上之競爭力
- 4.培養學生寬廣視野與國際觀，並培養其中了解終身學習之必要性。

貳、活動過程

一、緣起

民國 100 年，由中華奧會主辦、壘新醫院協辦的兩岸備戰倫敦奧運會之運動醫學研討會，為第一次接觸到四川骨科醫院的虞亞平院長，並在該研討會對於四川骨科醫院的運作有初步的認識，對於運動治未病的概念，更是有興趣。隔年（民國 101 年），有八位學生自費前往四川骨科醫院進行為期兩周的鄭式手法學習，回饋有非常多的收穫，由此開啟本系師生與四川骨科醫院的實務交流與學習管道。

四川骨科醫院為大陸著名運動醫學醫院，以四川省非物質文化遺產鄭氏中醫骨傷手法（由創辦院長鄭懷賢教授所創）為其治療特色，以中醫處理手法為基礎、中醫藥劑為輔，治療各部位之骨傷骨病，由於醫院的特色顯明，故成為中國之中醫藥重點發展據點，設有四川省骨傷骨病中醫藥防治中心、四川省運動創傷疾病中醫藥防治中心、四川省中醫藥治未病中心（運動創傷預防與保健）和四川省優秀運動員體能檢測中心，是四川省優秀運動員傷病防治指定醫院，更有來自各省慕名而來之績優運動員於該院進行傷害處理。

本次海外學習計畫的主要規劃單位為四川省骨科醫院運動創傷中醫藥防治中心與健康運動促進中心，該中心於 2011 年 12 月底正式投入運行。共四層樓，分為運動能力檢測評估區（功能動作檢測、體成分分析、等速肌力測試、體適能測試、運動心肺功能測試、步態分析）、運動干預區、疲勞恢復區（鄭氏傷科按摩手法處理、中藥火罐、精油按摩、中藥薰蒸、刮痧與桑拿蒸氣室）、特約運動創傷保健區。以四川骨科醫院既有的特色和優勢，加入鄭氏傷科手法和運動創傷的專業背景，秉持生命在於運動，運動在於科學的理念，以科學檢測為依據，以運動干預和中醫手法為手段，達到防止運動損傷、預防勞損退變的目的。

本年度透過教育部補助本校第 3 期獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享計畫提供前往四川骨科醫院學習，並將學習期間延長為四個星期，以期能更深入地學習，建立更多彼此之認識，促進未來更多的實務合作。

本次海外學習，非常感謝四川骨科醫院所有單位、所有人員的熱情款待與傾力協助，不論在住宿安排、實務參訪之行程與交通規劃、還有非常多樣化的課程，都給了我們最大的幫助。

二、行前準備

103 年 5 月 7 日公告海外學習報名訊息，2 名名額提供給研究生，10 名名額提供給三年

級運動傷害防護專長實習生，若報名人數超過，擇期辦理面試。

103年5月12日截止受理報名，共有10名三年級學生報名，毋須篩選。

103年5月28日召開行前準備會，準備工作分工與進行，提醒相關注意事項。

103年6月23日上午11:00召開家長說明會。

103年7月5日召開第二次行前準備會

三、課程規劃與學習

103年7月7日搭機前往成都

103年7月8日—7月30日由四川骨科醫院安排主題課程

103年7月31日四川骨科醫院舉辦結業冷餐會

103年8月1日搭機返國

本次學習計畫由該院科教處、運動醫學中心、治未病中心共同規畫，邀請康復科、肩頸腰腿科、上肢科、膝關節科等單位之醫護人員為我們免費授課。

(一) 課程主題：

- 1.四川非物質古蹟—鄭氏傷科按摩之起源、發展、基本手法介紹與操作、特點與臨床應用要點、練功手法、
- 2.傳統整脊療法的臨床應用、觀摩與操作練習
- 3.運動損傷的功能評定、觀摩與操作練習
- 4.運動傷病的康復治療、觀摩與操作練習
- 5.傳統手法與拉伸技術比較、觀摩與操作練習
- 6.運動與體質
- 7.運動創傷治未病
- 8.肢體部位個論：
 - (1)頸部傷病的手法治療
 - (2)頭面部的按摩手法
 - (3)膝關節運動損傷防治
 - (4)肩袖運動損傷的判斷與功能康復
- 9.院外參訪：四川省運動員康復中心、田徑學校

(二) 課程特色

相較於2011年的自費學習計畫，本年度的課程時間增加為兩倍（四週），因此課程主題除了主要的學習重點的鄭式按摩手法外，也安排康復科、頸肩腰腿科、上肢科與膝關節科的主任醫師及醫護人員，予以授課，及現場的實務學習。

※鄭氏傷科按摩

鄭懷賢教授是中國著名的中醫骨傷科專家、也是一名武術家，在中醫骨傷科與武術界均有其名望與聲譽，後人尊稱為武醫宗師，曾參加1936年柏林奧運會武術表演賽，1956年將重心轉至體育醫療保健，創建成都體育學院附設醫院，於成都體育學院成立運動保健系（後改名為運動醫學系），該系為全國唯一一所運動醫學系畢業生可取得醫師

資格的運動醫學系。

鄭懷賢教授流傳於世之鄭氏骨傷按摩手法之六字方針為「骨正、筋氣、血活」，蹄筋骨並重，強調武醫結合，將武術的剛柔、進退、動進，結合醫學的熱冷、虛實、表裡，加以發揮應用，要了解傷病癒合於動與靜之間的拿捏，採整體論治，因為外傷內損，外不過局部損傷，內不過氣血臟腑，如果氣血運行不暢，瘀血積滯，因此要內外兼治，並要重視功能。

鄭氏手法包含用於治療骨折、脫位與關節錯縫的 12 種正骨手法、用於治療筋傷、內傷、身體保健的 13 種傷科按摩手法及 12 種經穴按摩手法，不同部位要採用不同手法，每個手法都有其形態、作用與應用，本次的學習以 13 種傷科按摩手法為主，按摩手法必須以「辨症施治」為原則，按摩手法講究「有力、持久、滲透、柔和」，要將點、線、面聯繫起來，達到走線、落點、帶面，剛柔並濟，手法能輕就不要重，能簡單處理就不要複雜。

要達到剛柔並濟、走線、落點、帶面絕非我們短短時間就能掌握得到，因此學生們主動利用晚上時間練習，再將練習時的疑問，利用時間請教醫師們，希望能在最短時間內，吸取最多的精髓，未來如能搭配醫師們的門診，觀察醫師之診療與施作，應該更能掌握不同手法如何應用於不同部位，並驗證應用後的效果，應更有助於手法的掌握。

※康復科之學習

在復健科有兩天的學習行程，先由劉輝醫師講授肩袖損傷中醫康復診療方案，並帶領參觀復健科的環境與設施，由於康復科除骨骼肌肉傷害復健外，還有包含職能治療，學生們對於育康復於樂的復健工具很有興趣。

學生還有機會參與康復科醫院的門診，了解醫師看診流程與治療思維，由於學生們聽不懂川話，醫師們都很熱心再用普通話為學生解說病人的問題，也常利用空檔講解疾病的評估與觀察，也願意解答學生們所提出的問題。

有別於臺灣醫院的門診病人量，四川骨科醫院的病人較少，因此醫師會花時間提供病人衛教，甚至因病床數量足夠，所以也會建議須頻繁到院復健的病人，直接住院，讓醫師與治療師直接提供照顧與進度掌握，依實際觀察，發現成效頗佳。

※膝關節科之學習

於該院，膝關節前十字韌帶重建手術與康復每周平均有 20 張病床量，膝關節科共有 56 張病床，每年估算治療 500 人。

該科住院診治的病人 85% 為運動損傷，因為術後的疼痛，會使術後活動不足，肌肉將因此發生廢用性萎縮，進而造成關節功能障礙、致使降低生活質量，故膝關節科建立了『以主動康復為導向的疼痛關愛病房』，入院時進行疼痛評估，術前進行術前的疼痛管理宣導與教育，術後定期評估疼痛狀況，依疼痛分數給予冰敷、按摩、針灸等非藥物治療或由醫師開立肌肉注射止痛劑或口服止痛藥。從當天隨胡勇醫師查房，一名進行前十字韌帶重建手術的女性標槍選手，術後四天的主動活動度已可恢復至 90 度，被動活動度可到 120 度，且可達 4/5 肌力程度，顯見在這個疼痛管理過程，具有促進患者盡早

開始功能鍛鍊的效果。

膝關節科個案教學—21 歲男性，於一年半前打籃球時，遭進攻球員膝關節正面撞擊其脛骨粗隆內側，以致膝內翻姿勢倒地，有聽到啪聲，明顯疼痛，可步行，但無法施力，約六小時後感覺膝關節發熱，傷後第二天嚴重腫脹。腫脹消除後，便感覺膝關節滑滑鬆鬆的。傷後三個多月，開始上場打球，但不敢加速、減速、改變方向、過人、全力跳。傷後六個月後，接球落地轉身瞬間又倒地了，6-7 小時膝關節腫脹，去看醫生，醫師未經影像學檢查與理學檢查，僅問診後懷疑為髌骨軟化，建議加強股四頭肌肌力，經鍛鍊後，仍沒有改善 giving away 現象。

本年 4-5 月份期間，持球過人準備變向瞬間，感覺骨頭錯位了一下。於四川骨科醫院進行影像學檢查，經診斷為 ACL 斷裂、內側半月板損傷（三角形形狀怪怪的、有裂縫）、股骨內髌骨軟骨炎。排定隔日進行前十字韌帶重建手術。

追蹤手術發現的結構損傷，的確如同醫師診斷，有 ACL 斷裂、內側半月板損傷、股骨內髌骨軟骨炎，醫師也感嘆如能及早診斷與治療應可以避免股骨內髌骨軟骨炎的發生。

以此個案為例，因漏診以致傷勢惡化，甚至造成二度傷害，為了能標本兼治，為免漏診與誤診，膝關節科擬定《膝關節前交叉韌帶急性斷裂患者之自我判定程序》，以期提供患者獲得早診斷、早治療、早康復的整體目標。其判定程序包含：1.因身體失穩或被撞擊而扭轉受傷？2.膝關節內是否非常痛？3.是否有聽到或感覺到關節內發出”啪”的聲音？4.受傷後是否因不能負重而倒地？5.受傷後是否很快發生腫脹？6.是否有拍 X 光片？並被診斷骨質無異常？

該院之前十字韌帶手術採解剖重建技術，保留斷裂韌帶之殘端，加上使用四股半腱肌作為移植物，其強度約為正常前十字韌帶的 2.5 倍，主任醫師對於手術後重建韌帶的強度，非常有信心，因此允許及早的關節活動，術後病人可住院 1-2 星期接受術後的康復訓練。

※上肢科之學習

由向明主任及楊國勇醫師，教導肩袖運動損傷的判斷與功能康復，在說明常見之肩袖損傷後，恰巧當日向主任有兩床肩袖損傷的手術，故提供我們進入手術室觀看手術的機會，並在手術過程細心為我們講解關節鏡下的結構與手術施作內容及目的。本系兼任教師、長庚醫院骨科醫師每年都提供當年度修課學生去看刀的機會，但對於第一次見面的我們，就提供這麼難得的學習機會，我們深深感激。

下午跟隨當日值班醫師及一群住院醫師至病房查房，發現該院住院病人以肱骨骨折比例頗高，但不使用外科手術方式處理，多採保守治療，以如竹捲冊的護木固定肱骨幹，前臂貼以具活血化瘀的藥布，與我們所學骨折固定應固定斷骨兩端的關節相違背，推論由於病人可留院處理日數較久，環境相對安全、肢體活動頻率減少，故只需於肱骨進行加壓，維持其良好的癒合位置，其他的就回歸身體的自癒能力。

※健康運動促進中心

由羅小兵主任講授「運動創傷治未病」，這個治未病的中心思想：未傷先防、已傷防重、傷癒防復。

何謂治未病？早在 2000 年前的《黃帝內經素問篇》提出：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，夫病已成而後藥之，亂已成而後治之」，即是“上工不治已病治未病”，真正的治未病理論應分為未病先防、既病防變、瘥後防復三個層面。四川骨科醫院運動醫學科的運動創傷治未病則是從未傷先防、以傷防重、傷癒防復來執行，

運動創傷治未病著重在「防」，核心理念是「辨體思動，以動調體」。辨體：從動力練、平衡性、功能性運動、結構弱連結影像學檢查等方向進行，以發現功能性弱鏈結。觀察人體動作時是否在動力鏈與功能性動作上出現弱鏈結，這樣的弱鏈結可能導致的代償反應與調節動作，如能及早覺察，就可以實施針對性的運動干預，避免弱連結的持續發展，也預防非弱連結處的傷病。

辨體的方式要評估主動肌與拮抗肌、穩定肌、四肢力量與核心力量之間的平衡，肌力不一定是相等，但需取得平衡，力量的發揮受到柔軟度、協調性、平衡性的影響，所以柔軟度、協調性的評估與測試也是重要的環節。

有關辨體方式，我們在台灣常用的是功能動作檢測與體適能檢測，由何栩醫師講授「中醫體質與運動」提供了另一種辨體方式，體質是人體在遺傳性及獲得性基礎上表現出來的功能與型態，因為體質的不同，以致型態結構、功能活動等生理特徵，及行為、性格、氣質等心理特徵上有所差異。四川骨科醫院近年來利用對中醫體質特性的認識，設計一套電腦檢測體質的程式，我們每位師生均有進行施測，該程式除提供體質判定資料外，亦提供飲食上的建議。四川骨科醫院亦進行不同體質，進行不同運動干預（型態、強度）的研究，已達調息調氣、促進健康的效果。於此主題，如能了解不同運動項目選手的體質、運動成績、運動特性，給予中醫藥或飲食的輔助，以輔助運動訓練成效，應也一個體質與運動的研究方向。

至於在運動干預上，健康運動促進中心李少柏老師介紹了「脊柱側彎的檢查與運動干預策略探討」，這幾年他在臨床上發現脊柱側彎的影像學檢查結果經常是腰椎左突、胸椎右突、脊柱（棘突）左旋。腰椎側彎的原因推論右側腰方肌、多裂肌緊繃但萎縮，右臀肌、腿後肌緊繃且功能不良，所以給予運動干預時，要加強本體感覺。運動干預以「三橋」為主，即我們所知的橋式、棒式與側棒式；胸椎側彎可能原因與上／中／下斜方肌的肌力不均有關。李老師的臨床實作很厲害、經驗很豐富，在課程中提供了許多動作檢測與指導的細節。

「功能至上、重返賽場，是運動醫學對每個病人的承諾」、「未傷先防、已傷防重、傷癒防復的運動防護終極目標」是本次的交流活動，所發現的共同信念與堅持。

（三）參訪與學習

讀萬卷書，行萬里路～本次活動主辦單位特別安排車輛帶領參與本次活動的各校師生，前往四川省運動競技集訓中心及田徑學校。中國在省級運動隊的資源挹注豐富，在運動競技集訓中心，康復中心、儀器治療室、復健訓練室及運科儀器設備，一應俱全，

定期為優秀運動員進行等速肌力、爆發力測試、身體組成測量及功能動作檢測，這些儀器均與電腦連線，作為紀錄與監控，掌握訓練成效。田徑學校共有 70 多名田徑選手長期訓練，由 7 名隊醫協助平時訓練之防護工作，室內田徑場、體能與肌力訓練區、200m 室內田徑場、理療室，中午於運動員餐廳用餐，菜色豐富、營養均衡，此等規模僅有我國國家訓練中心足以比擬，將有限資源做最效益運用，當屬如此吧。

四、交流與分享

藉由本次的海外學習計畫，黃啟煌與虞亞明院長初步商議雙方互設為「海外實習基地」，以促進雙方更多的學習交流，並互補不足。

本校之優勢在於本校為優秀運動員之培育基地，擁有四川骨科醫院運動醫學科所缺乏的運動資源，若沒有與運動員的互動，如何深入運動醫學的精神？

為了促進雙方更多的認識，除由四川骨科醫院傾盡全院資源為本校師生進行主題教學、提供門診病房實際學習機會，治未病中心羅小兵主任也商請本系教師為四川骨科醫院醫師們安排講座，由黃啟煌介紹「FMS 功能性動作篩檢」、陳雅琳介紹「踝關節扭傷的運動康復計畫」，了解本校系在運動員功能康復上的作為。由於在各科室的各主題課程學習時，常聽見授課醫師提到不知道運動保健學系學些甚麼，運動傷害防護員做些甚麼，所以不確認課程主題是否符合我們需求，因此參與本計畫之學生們主動提出要為醫師們介紹自己，並推派研究生張雅婷介紹「運動員背後的一雙手—運動傷害防護員」，以期藉由這些難能可貴的交流機會，能夠激盪出更多的合作想法。

參、心得與建議

一、心得

- (一) 本系學生的基礎是扎實的，除鄭式手法、傳統整脊療法較為陌生之外，其餘於各科室學習與實習，由醫師授課的內容，多數是熟悉的；我們非常的幸運，在國內，鄰近林口與桃園長庚醫院，兼任老（醫）師也經常願意讓我們使用醫院的資源，來到海峽的另一岸，也有四川骨科醫院的醫師、護士們，願意為我們伸出友善的手，為我們動員全院的資源，還唯恐做的不夠，這些情，真不知如何償還呢。
- (二) 在四川骨科醫院，該院之前十字韌帶手術採解剖重建技術，保留斷裂韌帶之殘端，加上使用四股半腱肌作為移植物，其強度約為正常前十字韌帶的 2.5 倍，主任醫師對於手術後重建韌帶的強度，非常有信心，因此允許及早的關節活動，術後病人可住院 1-2 星期接受術後的康復訓練，看到這樣的恢復效果，反思本校每年都有多位運動員接受膝關節前十字韌帶重建手術，大概住院 3-4 天，若於出院後，即返家休養，經常復健不良，影響關節活動度與後續肌肉力量的恢復、及後續復健進度的執行，做法上的不同，得到的結果迥異。
- (三) 膝關節科胡勇主任，分享了人道主義—救弱扶傷的承諾，因為所有醫療行為的最終目的，在於為病人服務。雖然膝關節科進行很多的骨科手術，但其中心思想仍不忘黃帝內經的真諦及中醫治療原則，急則治標（消除症狀）、緩則治本（改善功能）、標本兼

治，這個承諾深深烙印在心。

- (四) 在校教授運動傷害防護學這門課程第一堂課，及希望引導學生了解傷害預防的重要性，及傷害恢復、防止再次受傷的目標，在聽到羅小兵主任運動創傷治未病的中心思想，我想我找到了運動傷害防護學的真諦了。
- (五) 本校為拓展學生國際觀，以『讓學生都有出國交流機會』之校務發展目標之一，本次參與交流活動的學生，多數學生為第一次出國，學生們非常感謝校方提供這麼好的學習機會，他們也透過本活動獲得了在課堂上所無法深刻感受與學習的收穫。
- (六) 由於知道本次學習機會得之不易，加上行前準備與教育工作充分，故學生們非常積極與主動，在課堂上與課堂外努力學習，他們孜孜不倦的學習態度，也是促進本校與四川骨科醫院有持續合作與交流的助力。

二、建議：

由於本系學生在待人處理的禮貌上、積極向學的學習態度的上獲得四川骨科醫院所有協助人員的肯定與認同，故同意提供該院作為本系學生海外實習據點，因此對於後續的海外學習規劃有以下建議：

- (一) 經由自費參加學生的回饋、本次參加學生的表現，建議參與本海外學習課程的學生，應為三年級以上、並參與過運動防護實習的學生，可以得到更佳學習效益。
- (二) 參與本海外學習計畫的學生，應先修習有關中醫經絡相關課程，將有助於中國傳統醫學主題的學習。
- (三) 參與本海外學習活動的學生上限為 12 人，對於四川骨科醫院在住宿、課程與參訪交通的安排上，比較便利。

肆、附錄



召開家長說明會



前十字韌帶重建手術的女性標槍選手術後四天的活動度與肌力恢復程度



於膝關節科，主任醫師進行個案教學

左上：問診

右上：影像學評估

左下：影像學評估

右下：特殊測試



上肢科臨床學習



脊柱側彎的檢查與運動干預教學



學生主動於課後時間進行鄭氏傷科按摩各項手法練習。



海外學習期間，學生們於課前／課後常主動開會，進行討論，並分工合作完成各項工作。



由熊小明副院長、科教處向琛主任頒發結業證書與所有海外學習學生



學生以四川話向在場之四川骨科醫院授課師長們致上謝忱



結業冷餐會雙方教師合影

左一為治未病中心羅小兵主任；

左三為熊小明副院長；

右三為科教處向琛主任；

右一為膝關節科胡勇主任



參觀四川省田徑學校之工作重點與場地設施





張雅婷同學向四川骨科醫院醫師群介紹運動傷害防護員與本校系之教學內容，增加雙方的認識。

致院公啓

- 2014年中秋節放假通知
- 四川省骨科醫院單一采運方
- 四川省骨科醫院手术室净化
- 中标候选人公示
- 四川省骨科醫院手术室净化

急诊电话：028-87026080
咨询电话：028-87014160

行政中心	总院	骨科	骨科
骨科	骨科	骨科	骨科
骨科	骨科	骨科	骨科
骨科	骨科	骨科	骨科

● 返回首頁

台湾体育大学运动与健康科学学院运动康复保健系学生赴川暑期实习圆满結束

时间:2014-08-06 | 浏览: 193 | 来源:

2014年7月7日，台湾体育大学运动与健康科学学院运动康复保健系12名学生由该校黄启煌教授率领，来到我院进行为期1月的暑期实习。

黄启煌教授为知名运动医学专家，2012年莅临我院参访时，领略中医药、尤其是四川省非物质文化遗产郑氏中医在运动创伤防治上的独到之处，返台后即率领15名学生赴川培训，开启了两岸在中医运动创伤防治方面深入交流合作的序幕。



四川骨科醫院網頁載列本次學習活動