

# 出國報告（出國類別：考察）

## 開拓律活運動中心業務

機關：衛生福利部桃園醫院復健科

姓名職稱：李偉強主任

派赴國家：英國

出國期間：104-10-22 至 104-11-5

報告日期：105-1-19

# 「開拓律活運動中心業務」--考察報告

## 摘要

運動中心成立的主要的目的是提供一般的民眾及精英運動員相關的運動服務，內容包涵對運動傷害的處置、為回到運動場預備、復健、傷害預防、體適能訓練及體重管理。團隊成員包括：醫師、物理治療師、營養師、義肢裝具師、心理治療師、按摩治療師及訓練人員。醫院成立律活運動中心的目的是透過有規「律」的「活」動，促進身體健康，復健科的專業人員足以提供運動中心的各項服務；更深的意義在現今老年化及慢性病的環境中，運動中心可以扮演預防疾病的重要角色，延長壽命，減少醫療開支。

## 本文

### 一、 目的：

透過參訪英國發展成熟運動中心，結合現有的團隊的專業力量提供運動員及一般的民眾在運動傷害的診斷、治療和復健，使運動員及早回到運動場，並從事傷害預防的宣導、體適能訓練及體重管理的推廣教育，對一般民眾(的特別是老年化慢性病人)達到預防疾病促進健康的任務。

### 二、 過程：

1. 出發：104-10-22 取道香港，104-10-22 下午乘坐國泰航空公司 CX251 號班機於 104-10-23 早上 8 時到達英國希斯國際機場。
2. 考察內容：考察  
參訪兩家醫學中心的運動中心，分別是設在伯明罕大學醫學院的伊利莎伯醫學中心 Queen Elizabeth Hospital，以及諾丁漢醫學院 Nottingham University 的女皇醫學中心 Queen's Medical Centre 城區分院。
3. 返台：104-11-5 早上 11 時乘坐國泰航空公司 CX251 班機至香港轉機，返抵國門結束此次考察行程。

### 三、 心得：

1. 運動傷害專科醫師制度。

英國的運動傷害專科醫師相當於我國的專科醫師制度，目前國內並沒有運動傷害專科醫師的制度，從事運動傷害的醫師大部分出身於醫學中心的骨科和復健科，遞專科醫師組成的運動醫學會的身上，在健保的給付上也沒有特別針對專科醫師的項目給付，以一般健保的處置給付。但在英國，運動風氣相當盛行，職業運動員受傷非得接受最好的治療，好使他們能盡早回到運動場上，因此運動傷害的專科醫師就成立了(由歷史悠久 Faculty of Sport and

Exercise Medicine 負責運動傷害專科醫師訓練<sup>1</sup> )。訓練內容包括：基礎的醫學知識，加上運動相關的專業，結合實在的理學檢查，臨床的實習，達到準確的診斷，有效的治療。訓練為期 6 年，經考試取得認可執照，可以選擇在醫學中心從事醫療業務或是選擇開業(圖一)，比起國內單看運動傷害的專科醫師，在英國這方面比較普遍。

## 2. 轉診制度。

是次參考的兩家醫學院附設的運動中心病人的來源，轉介自一般開業醫師 (General Practitioner, GP)，病人必須經由 GP 轉介才能到醫學中心看運動傷害的專科醫師，運動傷害這方面英國的轉診制度做的非常成功。醫學中心與一般開業醫師不同之處，在於醫學中心有完整的檢查系統，以伯明罕大學醫學院的伊利莎伯醫學中心 Queen Elizabeth Hospital 為例，特殊儀器方面如 CT、PET、MRI、步態分析儀…等等，有著良好設備齊全的運動訓練場地(圖二)；另外專業人員如運動傷的專科醫師、特殊領域的骨科醫師、營養師、物理治療師、足科醫師 podiatrists、義肢裝具師、心理治療師評估及治療，團隊是由運動傷害專科醫師整合各專業意見提供個別化復健計劃 (individual rehabilitation program)。

## 3. 團隊合作 multidisciplinary

諾丁漢醫學院 Nottingham University 的女皇醫學中心 Queen's Medical Centre 城區分院，在肌肉骨骼問題聞著名，尤以肩關節運動傷害，因為有好幾位專攻肩關節手術的醫師，打從術前物理治療師評估，術後馬上介入復健，提前出院，出院後回到醫師的門診，接受物理治療 physiotherapy clinics 的別化的復健治療，另有營養諮詢 dietetic clinic，透過跨團隊的整合與合作，達到最好的療效。

## 4. 推廣運動的重要，達成預防勝於治療的實際行動。

不常活動 physical inactivity 已成了英國人健康的最大威脅；工作的形態改變，帶來活動 exercise 減少；另外，促進健康的工作場所 Workplace Wellness，也是英國首要面對的課題。英國的人口老化也相當嚴重，透過運動提升健康可助於降低龐大的醫療開支。伯明罕大學醫學院的伊利莎伯醫學中心 Queen Elizabeth Hospital 的實際做法，結合社區醫療團隊，透過 GP 篩選出需要接受運動的高危險群，製定出流程(圖四)，轉介到醫學中心做詳細的評估，以鼓

---

<sup>1</sup> Anatomy, pathologies and practical examinations of the foot, ankle, knee, shoulder and spine, exercise physiology, nutrition and fluid balance in sport, sport and doping, practical rehabilitation…etc.

勵的方式到醫院附設的運動中心或社區活動中心提供 12 次的運動的機會，如符合條件者，可免費接受醫師的運動處方，接受專門的治療師服務；條件不符合者，只需要部份負擔就可以接受同等的課程。

#### 四、建議事項：

##### 1. 專業升級，服務民眾

目前國內並沒有運動傷害專科醫師的證照，教育部體育署與台灣運動醫學會合作推動運動傷害醫師的計劃，培訓有志從事運動醫學的醫師們專業訓練，提供廣大民眾的需求。政府大力推動運動風氣，在各種運動發展迅速之際，綜觀在學校、職場、醫院、運動場，實在需要有更多從事運動傷害的醫師投入，帶動整個運動產業，特別是職業運動員有需要更專業的醫療人員投入幫助。

##### 2. 公立醫院領頭羊

各部立醫院都有復健科及骨科的專科醫師，建立運動醫學的門診是輕而易舉的事，公立醫院有義務帶動運動的風氣，負擔起健康促進的責任，可以先從健康的工作場所開始，醫院提供場地及運動醫學的專業諮詢，培養最有活力的醫護人員，接著與社區醫學接軌，營造愛運動、有活力的律動社區，真正落實健康社區，減少醫療開支。

##### 3. 發展友善的老人運動，廣設合適銀髮族的運動中心

我國正面對嚴重人口老化的問題，失能者人口將快速成長，意味著長期照顧的擔子日益加重，我國在各領域(公共衛生、醫療、社會福利、社會政策、公共行政、法律…)的專業人才，透過推動適合老人的運動，提高國人在面對老化時更高的生活品質。設立以醫院為中心的有規律的活動中心，病人回診時安排至運動中心做運動，從而在社區中廣設便利合適老人的運動中心，在方便及舒適的環境下，達到促進健康的目的。政府在推動長期照護計畫時，也應考慮如何透過運動方式建立健全的照顧系統。

##### 4. 健保保費與平常運動量成關聯

我國全民健保的醫療政策舉世聞名外，已引起國際社會的注目，為了減低不活動之風，針對高危險群的保險對象，推出鼓勵運動的政策，對有效記錄參加運動課程(圖五)及運動時間，累計時數能反映減少使用醫療資源者，在保費上可優免作為鼓勵。只要有便利的場所，有專職的專業人員加以輔導，大大提升參加的意願，假以時日，可以降低不必要的醫療費用。



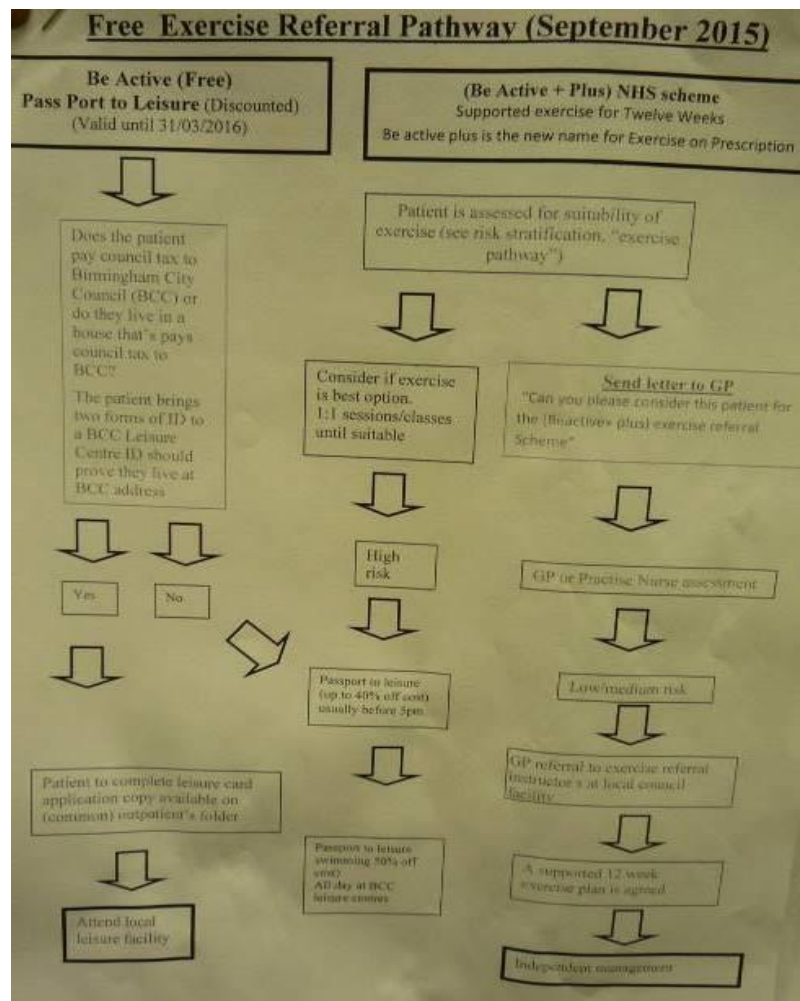
圖一、結合相關專業開設的運動傷害專科診所



圖二、伯明罕大學醫學院附設伊利沙伯醫院運動醫學中心治療及訓練場地



圖三、與伯明罕大學醫學院附設伊利沙伯醫院運動醫學中心的團隊合照



圖四、免費轉介接受運動的流程

**Treatment Area 3 Gym Class Timetable**

There are approx 260 attendances per day across Treatment Areas 3 , 4 and Cubicles in North Suite

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
08:00	Clinic Preparation				
08:30	MJ6Q Intermediate Lower Limb Class 12pts: 1 staff	MK0Q Advanced Lower Limb Class 12 patients: 1 staff	RY2Q Intermediate Lower limb class 12 patients: 1 staff	666Q Advanced Shoulder class 12 patients: 2 staff	MG4Q Intermediate Shoulder Class 12 patients: 2 staff
09:00	Room Re-set / handover	Room Re-set / handover	Room Re-set / handover	Room Re-set / handover	Room Re-set / handover
09:30	HP2Q Critical Care Rehab Class 10:15-11:15	PQ5Q, UGI Prehab Class 8 patients	406Q Lumbar Spine Class 12 patients: 2 staff	PQ5Q, UGI Prehab Class 8 patients	GRB Spinal Rehab 12 patients: 2 staff
10:00					
10:30			NK7Q Ilizarov Class 12 patients: 2 staff	Room Re-set / handover	Room Re-set / handover
11:00					
11:30	PE3Q Balance Class 12 patients:2 staff	NK4q & NK5Q, SEMS Ankle Clinics		PS50 GA group 12 patients: 2 staff	ABWQ Lumbar Spine Ex Class 12 pts: 2 staff
12:00	Room Re-set / handover			Room Re-set / handover	
12:30	FM1Q Fitness Class 12 patients: 2 staff	PM4Q, Fitness Class 12 patients; 2 staff	MK6 Cardiac Rehab 10 patients: 2 staff	Room Re-set / handover 12 patients: 2 staff	MK6 Cardiac Rehab 10 patients: 2 staff
13:00					
13:30					
14:00					
14:30	Room Re-set / handover			Room Reset	
15:00	JH3Q Lumbar Spine Ex Class 12 patients: 2 staff	Y39Q Intermediate Shoulder class 12 patients: 2 staff		MJ8Q Intermediate Lower Limb 12 patients: 2 staff	
15:30					
16:00	NX1Q Spinal Rehab 12 patients: 2 staff				
16:30					
17:00	Room Reset	Room Reset		Room Reset	
17:30					

圖五、伊利沙伯醫院運動醫學中心治療及訓練場地每週安排的活動內容