

出國報告（出國類別：進修）

## 美國運動傷害與復健訓練

服務機關：衛生福利部桃園醫院復健科

姓名職稱：許應勃物理治療師

派赴國家：美國

出國期間：107-03-02 至 107-03-19

報告日期：107-6-12

## 「美國運動傷害與復健訓練」--進修報告

### 摘要

2017 臺北世界大學運動會在台灣運動代表隊的奮力的衝刺下，為台灣奪得優異的 26 面金牌，也燃起國人對體育的體育狂熱，然而場上拼鬥選手在其風光的背後，卻是累積著無數的運動傷害所換來的。

一位優秀競技運動員的養成，常在國中高中階段被選材培育，然而在過程中常因受傷緣故，導致放棄後續的訓練，使得最後能站上世界舞台為台灣運動界搏得一席之地的選手就越來越少。

因此藉由至美國在職業運動發展最為先進的國家，進行有關運動傷害與復健訓練的進修，期待可以藉由美國之經驗帶給部立醫院同仁新的運動傷害處理與復健訓練的觀念，讓部立醫院可以成為在台灣各地守護運動員最堅強的後盾。

# 目次

摘要.....	1
本文	
一、目的 .....	3
二、過程 .....	3
三、心得 .....	3
四、建議事項 .....	6

## 本文

### 一、 目的：

至美國進修有關運動傷害復健與訓練的最新方法與觀念，並瞭解有關運動傷害復健中心運作方式，同時藉由實際參訪美國職業棒球球團有關運動傷害與訓練之方式。

### 二、 過程：

1. 出發：搭乘中華航空公司 CI8 號班機於 107-3-02 晚上 11 時出發至美國洛杉磯國際機場，107-3-3 開車至鳳凰城。
2. 進修內容：至鳳凰城費雪運動治療中心進行運動傷害評估與復健運動治療介入，運動傷害團隊經營與組織分工等，藉由吸取美國在職業運動發展中有關運動傷害預防、訓練與復健的經驗，期盼能轉譯成我國醫療系統中發展有關競技運動員的照護，同時藉由此運動醫學之經驗，做為健康促進醫院的策略之一。
3. 返台：107-3-17 晚上 6 時自鳳凰城搭乘 Delta 航空至洛杉磯，轉搭乘坐中華航空公司 CI7 班機於 107-3-19 日早上 5 點 30 分時返抵國門結束行程。

### 三、 心得：

一位優秀的競技運動選手要能在國際體壇上發光發熱，是要經過千錘百鍊的練習，因此運動傷害是司空見慣的事情，然而如何避免運動傷害或是增進運動表現，正是現今各國運動科學與運動醫學積極投入大量人力的領域。

目前國內有關運動傷害相關計畫，包含有教育部體育署校園運動防護計畫，中華奧會也為未來有機會進軍奧運的選手設立了潛優選手陪伴計畫，科技部更有精準計畫，其中包含運動表現及運動傷害相關計畫在內，此外長庚醫療體系除贊助國內各專項優秀選手之外，也擴大照顧其各分院區域內的體育班選手，壙新醫院與輔大醫院也各有相關運動醫學中心之設立，上述醫療體系運用其資源回饋社會之外，鑒於競技運動選手可以為其醫療體系帶來

更多正面效益，因此更加投入在運動相關領域之活動，而部立醫院體系在各縣市都有其醫療之地位，因此更有責任照顧轄區內優秀的競技運動選手，並可藉由運動員陽光般的形象，讓國人開始喜歡運動、愛上運動，同時以預防及健康促進等策略，將現今以治療為主的醫療環境做一個改變，使國人更加健康。

此次有關運動傷害與復健訓練進修計畫，是前往位於美國亞歷桑納州鳳凰城的費雪物理治療訓練機構(如圖一至圖四)，此機構由創辦人 BRETT FISCHER 於 1997 年在鳳凰城創立，此機構主要成員包含物理治療師、運動傷害防護員、體能訓練師、及相關技術助理人員等，其服務對象主要為職業運動選手包含美式足球選手(NFL)、美國職棒選手(MLB)、高爾夫球選手(PGA)等等，以及每年超過數百位來自海外的職業選手前去接受治療與訓練，其中也包含我國王建民，郭泓志等著名選手(如圖五)，相關進修心得詳列如下:

#### 1. 以團隊合作及職業運動作為立足

費雪訓練中心以物理治療師為主體，搭配運動傷害防護員、體能訓練師以及相關技術助理人員等，與鳳凰城相關職業運動團隊合作，並開設各種運動的賽季前、後的訓練營，以其機構所設計 10 項運動的篩檢表，將選手做初步的篩檢，有受傷選手於早上 7 點接受物理治療師 1 對 1 之治療，治療時間約計 1 小時，治療內容以徒手治療為主，而後開始執行物理治療師設計之治療性運動約計 1 小時，而後 9 點開始接受全隊共同體能分組訓練，訓練項目以肌力訓練、核心訓練、伸展、瑜珈、敏捷性訓練等(如圖六至圖八)，因此在有各種職業運動明星加持下，其名聲與口碑已成為鳳凰城最佳物理治療師機構。

#### 2. 接受各地醫師與全球運動員轉介

費雪訓練中心除與相關職業運動團隊合作之外，也接受各地醫師與全球選手之轉介，以我國選手為例，除旅美投手王建民與郭泓志曾經前往接受治療之外，國內職棒選手也有多人前往作賽季後的身體復健

與訓練，費雪訓練中心也因其其在運動傷害處理的知名度，所以也接受美國境內因受運動傷害轉介而來的病患，其接受病人流程皆為預約且一對一的制度，同時以徒手加上運動治療為主，其首次評估費用為 180 美金，後續治療每次 115 美金，但其治療的效果可以達到最大，故病人的滿意度極高，很難以想像每位病人在接受治療結束後，以一個擁抱或握手表達感謝費雪訓練中心對他們的幫助，反觀國內健保制度下的物理治療，除了是以儀器治療為主之外，病人量之大，讓治療師幾乎難以招架，治療成效就無法顯現，因此如何在國內實現各醫療專業價值，仍有相當大的距離要努力。

此外費雪訓練中心也與台灣與大陸等地開設相關競技運動營隊，除了將運動傷害與運動訓練成效的最新觀念帶到世界各地，同時也將市場擴增到美國之外，奠定其在運動傷害處理中成為專家中的專家。

### 3. 運用新科技協助運動訓練及運動表現

在職業選手中，運動表現與成績是其職業薪水的依據，往往都是百萬年薪美金起跳，故以費雪中心為例，常會引進新的技術或訓練儀器如血流阻斷訓練器、ASTYM 組織活化器以及深層組織按摩治療震動器來提升選手的運動表現(如圖九至十一)，且在美國的醫療環境中，許多的技術與儀器是需要繼續上課獲得認證才能使用，故持續性的進修是在當地執業所必要的，相關的認證課程如何引進台灣或接受訓練成為種子教師，掌握其特有技術與能力，才能吸引優秀的運動員前來就醫或接受訓練。

## 四、建議事項：

### 1. 培養與建構運動醫學團隊

運動醫學是一項團隊合作的專業，無法以各自本位來看待一位競技運動選手，同時高階的競技運動選手更是需要隨時監控其訓練、比賽、恢復等。因此建構一個以競技運動員為中心的運動醫

學團隊至少需要包含教練、選手、醫師(數種專科醫師)、物理治療師、心理師、營養師、體能訓練師以及運動科學研究人員等等，且因為是要由原有醫學領域跨越進入競技運動領域，上述人才更需要積極的培養相關知識與能力。

## 2. 認養地區基層運動選手

台灣各縣市均有衛福部立醫院系統，且在各地方縣市均有其醫療之地位，若能認養各地基層選手，讓他們在競逐各項體育賽事時能無後顧之憂，在相互合作之下可為各地衛福部立醫院帶來極大之正面效益，同時也可因運動風氣的提升進而帶動就診患者開始運動，真正落實健康促進醫院。

## 3. 爭取跨部會合作

教育部體育署每年均編列相關基層運動傷害防護計畫，若可結合在全國各地皆有的部立醫院，在有一定經費來源挹注之下，也不會造成我部立醫院成本負擔過重。

## 4. 設置運動員綠色通道

競技運動員一旦發生運動傷害，需要的是及時就醫，時間的延誤有可能就斷送一位優秀選手的未來，因此設立運動員專屬的綠色就醫通道，可協助運動員及時了解身體狀況，對其訓練與比賽會有相當大的幫助。

## 5. 成立運科中心及大數據中心

結合所有部立醫院資源與人才，在認養各地基層運動團隊後，配合專家設計之運動傷害或運動科學相關表單，做成一個大數據分析，可以提供給各單項競技運動作為運動傷害預防以及運動表現訓練之參考。

## 6. 成立運動推廣中心

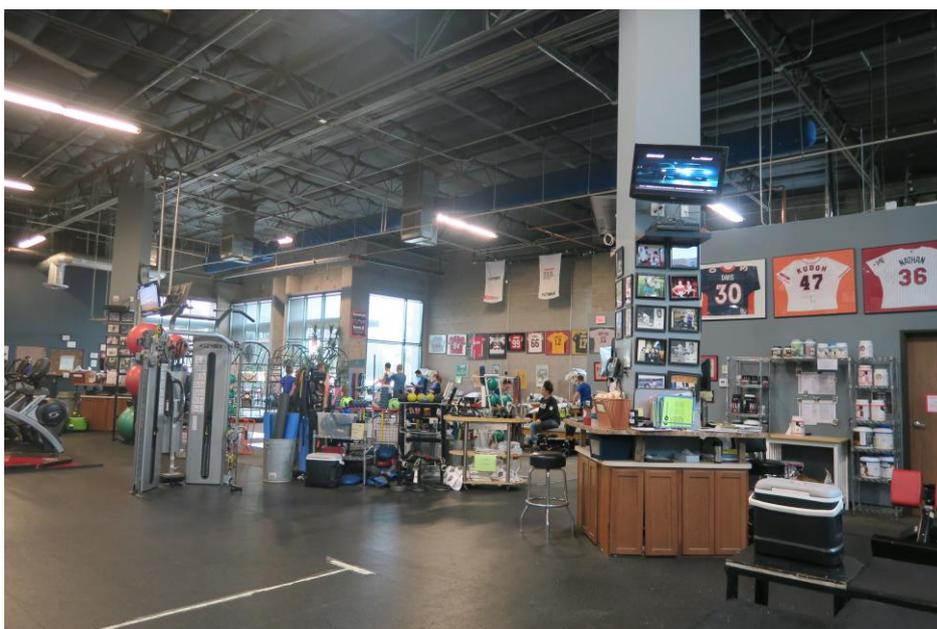
運動可以健身更可強身，體力更是國力，因此將運用在競技運動員身上的知識、技術與經驗，可以轉譯成一般民眾的運動指導，同時結合認養

或簽約之運動員，以其陽光形象來帶領社會大眾更愛運動，或許可以扭轉社會大眾有病就醫的觀念，轉化成自主健康管理，降低罹病的風險，讓國家更健康，國力更堅強。

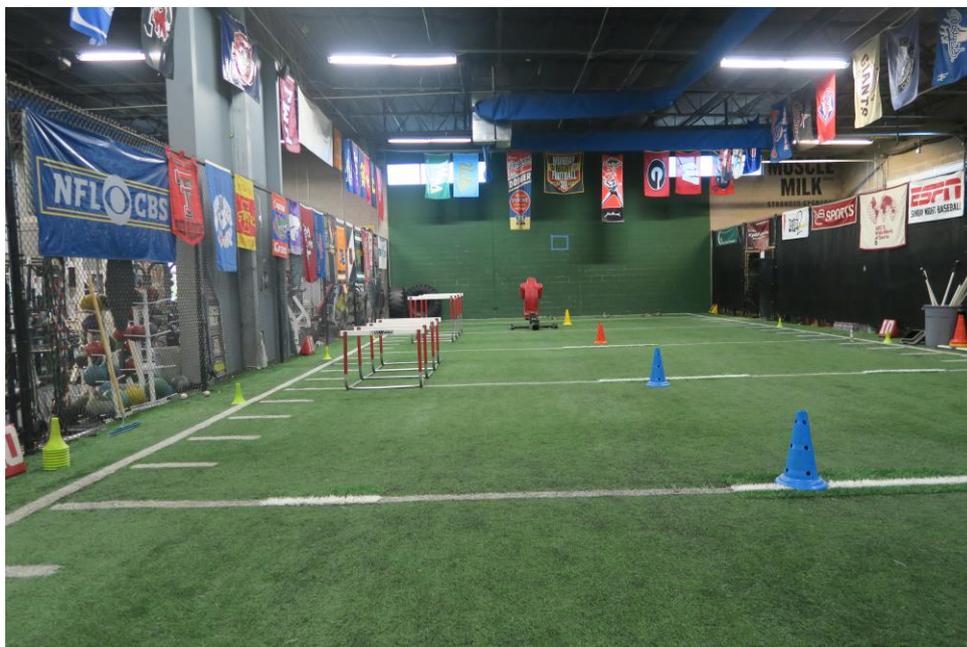
圖一、費雪訓練中心門口



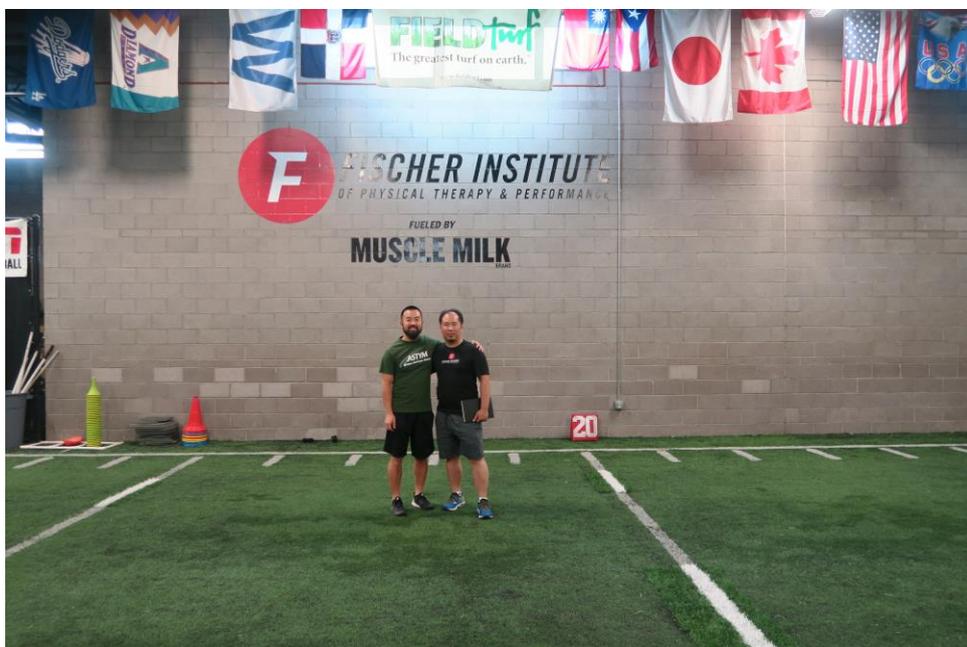
圖二、費雪訓練中心內部



圖三、費雪訓練中心內部



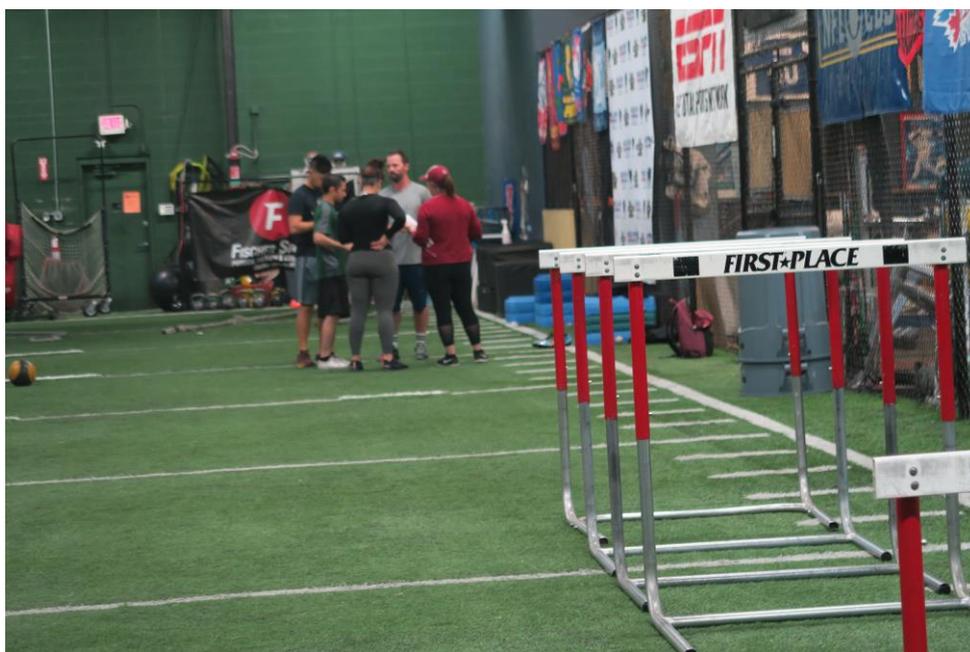
圖四、費雪訓練中心內部



圖五、費雪中心懸掛王建民與郭泓志之照片



圖六、選手訓練前、運動傷害防護員與體能訓練師團隊會議



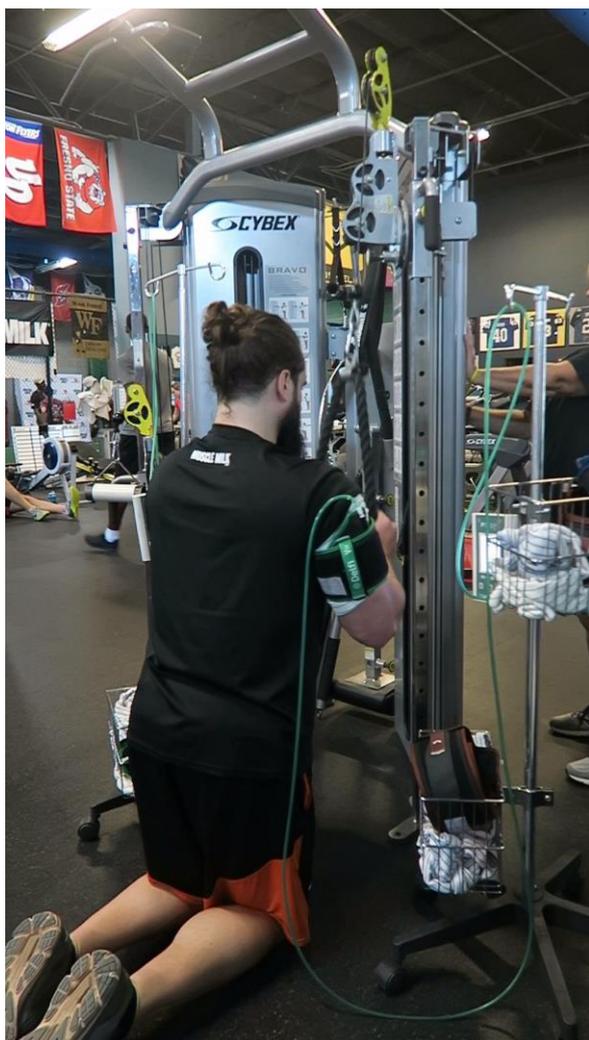
圖七、美式足球選手核心訓練



圖八、伸展訓練



圖九、血流阻斷訓練器



圖十、ASTYM 組織活化器



圖十一、深層組織按摩治療震動器

