

物理治療在競技運動中的角色與台灣現況

由物理治療學會第 69 次年會暨學術研討會談起

◎文 / 物理治療學系 蔡一如助理教授



Dr. Hudson 於台灣物理治療學會年會暨學術研討會之演講

隨著政府打造臺灣成為運動島的政策逐步實行，近年來國人運動風氣興起，形成一股全民來運動的好風潮。不僅校園中運動風氣成型及國內各式運動賽事增加，由幾乎每個周末都有馬拉松或路跑活動的舉行可以窺見。各縣市政府亦積極爭取主辦國際大型賽事，如由台北市政府主辦的 2017 年世界大學運動會、台中市政府主辦的 2019 年東亞青年運動會、以及台南市政府主辦的 2015、2017 和 2019 年連續三屆的 U12 世界盃棒球賽。目前隨著國家代表隊出征奧亞運的醫療團隊中，物理治療師已是必備的成員；然而在國內

賽事、單項競技運動選手出國比賽、甚至是一般民眾對運動物理治療的重要性並不清楚。如何突顯出物理治療師對運動員的貢獻與角色定位的重要性，以及將物理治療師納入運動醫學團隊中，仍有進步的空間。

為了促進國內物理治療臨床工作者在運動防護與傷害復健的知識與能力，今年第 62 屆台灣物理治療學會年會暨學術研討會於 3 月 21-22 日，在成大綠色魔法學校舉辦。主辦單位特別邀請英國倫敦瑪麗王后大學 (Queen Mary University of London) 榮譽資深教授 Dr. Zoe



賴清德市長親自蒞臨指導並與所有與會來賓合照

Hudson 演講，介紹物理治療師在國際賽會中的角色，以及分享競技運動物理治療的英國經驗和運動員重返賽場的準則。

Dr. Hudson 在競技運動物理治療及傷害防護有多年的臨床經驗，她從一個小型的地區橄欖球俱樂部，歷練到國家級的橄欖球代表隊，甚至是綜合性多項運動的國際賽事皆有長期實際參與。另外，在學術方面，她目前是 Physical Therapy in Sport 期刊的主編。她在第一天年會的演講主軸，涵蓋了英國的醫療架構、物理治療在醫療體系中的角色定位及專業規範，與她在臨床、研究、及教學的經驗分享。她深入淺出地帶領我們了解英國物理治療的樣貌，其中讓人印象深刻的是她特地介紹了 International Federation of Sport Physiotherapy (IFSPT)，這個目前隸屬於 World Confederation for Physical

Therapy (WCPT) 下的專業組織，且現有 1812 個會員。IFSPT 主要是提供會員與會員國，針對各個不同年齡層菁英運動員之最新的物理治療相關臨床及研究相關最新資訊。這個組織還針對競技運動物理治療有興趣的臨床工作者，系統性地規畫出一系列，成為金牌、銀牌、銅牌競技運動物理治療師之繼續教育規範，包含了整體繼續教育規劃、相關物理治療課程修習、急救技術認證、與場邊實務經驗時數等等。Dr. Hudson 指出要成為競技運動物理治療師所需具備的必要條件，除了運動傷害預防、急性介入、復健計畫、與運動表現加強的知能，另外還需要清楚了解比賽禁藥 (anti-doping) 的規範及公平比賽 (fair-play) 的觀念。第二天一整天的繼續教育課程即是以重回賽場 (return to play) 為主軸，由運動員重回賽場的標



筆者與 Dr. Hudson 合照

準、以及物理治療在運動傷害後初期、中期、後期可以介入的方向及臨床技巧作全方面深入分享，帶給我們許多物理治療在競技運動中的新視野與啟發。

一部膾炙人口的電影，除了需要演員們精湛的演技之外，還要導演、製片、燈光、美術……等等部門人員共同的努力。同樣地，運動員要能在競技場上把最好的表現呈現給觀眾與贏得最高的榮譽，背後也需要選手、教練、與整個運動醫護團隊的配合。通常一個完整的運動醫護團隊會有醫師、營養師、心理師、運動防護員、

與物理治療師等等。醫師在運動醫護團隊所扮演的角色是透過選手的症狀，以及徒手或是儀器檢查，開立醫療診斷、給予口服或是藥物的注射；運動防護員會針對運動項目，訂定與執行運動訓練，也會在賽前給予適當的運動貼紮處置，同時負責運動傷害發生第一時間的處理。那物理治療師對運動員又有著什麼樣的功能呢？

物理治療師在台灣競技運動中並不常見，因為運動物理治療在台灣並不算是一個主要的專科，現行的主流分類可以將物理治療的業務分為四大類：神經、骨科、小兒、與心肺物理治療，而運動物理治療目前還不是一個主要專科。雖然同樣都是通過國家考試的治療師，但是在競技運動中邏輯思考方式和執行物理治療手法，卻和一般醫療體系下執業的治療師有著很大的差別。首先是運動物理治療師必須要深入了解運動員所參與的運動種類、與其常見的運動傷害發生部位與機制。再者，同種運動項目中不同菁英運動員執行的方式也會有天壤之別，運動物理治療師須視個案調整治療模式，在尋求傷害復原同時，仍須盡力維持運動員最佳表現。

舉例來說，每位路跑者會有其習慣的步態、每個棒球投手的出手方式不盡相同、每個籃球員習慣選擇的進攻策略也有



物理治療師全聯會理事長楊政峰老師及幹部們宴請 Dr. Hudson，與台灣物理治療學會理事長鄭素芳老師合影。

很多的型態，個個都是獨立的個體，沒有所謂的”標準動作”。因此，在運動員發生運動傷害，並經過醫師診斷與照會之後，物理治療師除了會利用徒手治療以及一般在醫療院所使用的熱敷、電療、超音波等非侵入性治療方式外，運動物理治療師需要透過人體解剖學、運動生理學、生物力學、肌肉動力學的理論，以全面分析運動員的動作，提供完整的心肺、骨骼肌肉系統評估。這樣一來不但可以提供運動員最完善的治療，還可以針對不足的部分來做加強訓練，大幅減少再受傷的機會。

然而，在台灣的运动員實際上面臨的情況卻是，許多優秀的選手在中小學生時代就嶄露出極高的運動天分，但在進入

大專或是職業比賽的層級之後，往往無法表現出原本預期的成績。其中很重要的因素就是許多運動傷害沒有受到完善照顧處理。運動員其實從小開始，歷經長期的訓練與準備，難免一定會產生肌肉疲勞或是運動受傷的情況，這些長期累積下來的傷害往往最後就會造成疼痛與影響表現。造成這個問題主要和運動醫學觀念不清楚與資源不足有關。選手或是教練可能並不瞭解運動物理治療與防護的不同，所以無法清楚認知到物理治療可以提供之協助；或者教練不僅要負責教技術，還要辛苦地張羅球員的吃住與球隊的一切雜務，在目前這種「校長兼撞鐘」的情形下，隨隊的運動物理治療師想要做到傷害預防、與協助

教練與選手調整運動訓練的計畫當然只是幻想。

金牌選手的養成是須從小開始紮根與長期呵護的，但是很可惜的是，台灣選手在學生時期常因為身體還沒有完全成熟、不適當的練習分量、或是為求表現帶傷上場，很有可能反而限制了選手未來的發展。國人最熟知的例子就是棒球員。許多優秀的選手在高中就展現出過人的球技，比賽時總會吸引美、日職業球隊的球探前來，畢業後也以極高的簽約金旅外，但是真正能夠站穩世界最高棒球殿堂的台灣選手卻不多。撇開球技層面的因素，很多的選手都是因為在學生時期累積的傷害，無法負荷職業競賽的強度，導致好表現僅能曇花一現。

當然，選手在運動場上的輸贏，並不是運動物理治療師能左右的，更重要的是選手本身與教練的配合，治療師只是扮演輔助者的角色。但隨著競賽的層級越高，越細膩的地方便成為勝負的分水嶺。然而，回過頭來反省目前台灣運動物理治療的現況，除了隨著國家代表隊出征奧亞運的醫療團隊，開始有物理治療師的身影；其實一般國內賽事或運動員基礎訓練養成過程中，皆仍需要讓運動員、教練、甚至是整個醫療團隊瞭解物理治療的重要

性與功能，同時吸引更多物理治療師積極參與。運動物理治療師不僅僅可以在賽場邊上支持協助，更應該是在校園基層培訓的階段，即共同投入選手的平時與賽前訓練、乃至於賽前熱身、賽後恢復、到運動傷害的後續處置。透過物理治療的專業介入，方能即時提供教練與選手傷害處理與增進表現這兩大重點平衡的建議。期待國內的運動員能在更好的環境下成長，在競技場上盡情地揮灑自己的天賦，相信要以後要在國際賽事擊敗韓國隊不會再是遙不可及的夢想。