

日期	時間(迄)	總時數(分鐘)	講師	課程名稱	課程大綱
2019.10.19	13:30-14:20	50	國軍桃園總醫院骨科部史瑞田主治醫師	上肢運動傷害與治療:手術治療-手及腕	投擲是上肢最基礎的運動模式，需要上肢肩、肘、腕各關節複雜的整體協調性配合，才能達到流暢的投擲動作。若因上肢某關節受傷而疼痛，進而限制投擲功能表現。本活動將透過最新醫學影像技術輔助診斷，深入瞭解上肢關節常見的運動傷害，並運用於臨床實務上使能更準確判斷上肢關節傷害程度。本堂課主要是針對手及腕運
2019.10.19	14:20-15:10	50	台北榮民總醫院骨科部運動醫學科馬筱笠主任	上肢運動傷害與治療：手術治療-肩及肘	投擲是上肢最基礎的運動模式，需要上肢肩、肘、腕各關節複雜的整體協調性配合，才能達到流暢的投擲動作。若因上肢某關節受傷而疼痛，進而限制投擲功能表現。本活動將透過最新醫學影像技術輔助診斷，深入瞭解上肢關節常見的運動傷害，並運用於臨床實務上使能更準確判斷上肢關節傷害程度。本堂課主要是針對肩及肘運
2019.10.19	15:10-16:00	50	聯新國際醫院運動醫學科劉又銓主治醫師	上肢運動傷害與治療：運動訓練與重返賽場判定	運動，就會有受傷的風險。而重回賽場這條路上，除了前期的醫療介入治療與復健，更需要訓練專長去矯正危險的動作模式並重新訓練，避免再次受傷。運動訓練與重返賽場判定就顯得更為重要。本堂課介紹上肢運動傷害與治療。
2019.10.19	16:20-17:10	50	林口長庚紀念醫院骨科部連	下肢運動傷害與治療：手術治療-膝及髌	肌肉、肌腱及韌帶等軟組織損傷通常分為三級，第一級為輕度，無明顯撕裂傷，第二級為中度，有部份撕裂傷，第三級為重度，構造完全或幾乎完全斷裂8。對職業運動員而言，因活動量大，運動表現要求高，第二及第三級損傷通常需要手術治療，第一級損傷則無論是否運動員，通常無需手術，保守療法如合併吃藥、打針、復健治療及使用護具常足以完全回復正常。
2019.10.19	17:10-18:00	50	新光吳火獅紀念醫院骨科釋高上 主任	下肢運動傷害與治療：手術治療-足及踝	由於足部過度內旋的動作，體質因素或長期站立，使得維持足弓之足底筋膜拉傷而發炎，嚴重者 甚至併發足跟骨刺。有些人休息或下床第一步踏地時往往感覺到劇烈的疼痛。 一般來說，醫師可利用 X 光檢查病患是否有骨刺等骨頭結構問題，觀察足跟的厚度、走路的步態 以及鞋子磨損程度檢查，做為診斷的依據，若發現異常，可以透過醫師開立的消炎止痛藥、塗抹藥膏、訂製特殊的功能性鞋墊、嚴重時則以打針方式解痛，可達相當治療成效，除了上述方式， 尚可利用夜間石膏支架、氣囊式護墊、氣墊鞋、物理治療（超音波、雷射）。
2019.10.19	18:00-18:50	50	高雄長庚紀念醫院中醫針灸科郭純恩 學術組講師級主治醫師	下肢運動傷害與治療：運動訓練與重返賽場判定	運動，就會有受傷的風險。而重回賽場這條路上，除了前期的醫療介入治療與復健，更需要訓練專長去矯正危險的動作模式並重新訓練，避免再次受傷。運動訓練與重返賽場判定就顯得更為重要。本堂課介紹下肢運動傷害與治療。

2019.10.20	08:30-09:20	50	聯新國際醫院運動醫學科 王凱平 副主任	運動中醫學概論	1.運動傷害就診中醫比例高，內婦科有角色但須化解禁藥疑慮:在內科問題方面，中藥能提升有氧能力、加強疲勞恢復、預防心肌損傷， 2.明確禁藥僅麻黃，實務案例中「中摻西」才是最大宗:中醫內科的武器是中藥。這句看似好像理所當然的話，對中醫在運動醫學領域的應用卻反而是重重的限制。
2019.10.20	09:20-10:10	50	聯新國際醫院運動醫學科 王凱平 副主任	運動中醫學概論	1.運動傷害就診中醫比例高，內婦科有角色但須化解禁藥疑慮:在內科問題方面，中藥能提升有氧能力、加強疲勞恢復、預防心肌損傷， 2.明確禁藥僅麻黃，實務案例中「中摻西」才是最大宗:中醫內科的武器是中藥。這句看似好像理所當然的話，對中醫在運動醫學領域的應用卻反而是重重的限制。
2019.10.20	10:30-11:20	50	妙健堂中醫診所 李興明 院長	中醫骨傷手法實作	中醫骨傷科學是研究防治人體皮肉、筋骨、氣血、臟腑經絡損傷與疾患的一門科學。在古代屬"折瘍"、"金鏃"等範疇。歷史上本科有"金瘍"、"接骨"、"正骨"、"傷科"等不同稱謂。中醫骨傷科學歷史悠久，並形成了豐富的理論體系，成為一門獨立的學科
2019.10.20	11:20-12:10	50	妙健堂中醫診所 李興明 院長	中醫骨傷手法實作	中醫骨傷科學是研究防治人體皮肉、筋骨、氣血、臟腑經絡損傷與疾患的一門科學。在古代屬"折瘍"、"金鏃"等範疇。歷史上本科有"金瘍"、"接骨"、"正骨"、"傷科"等不同稱謂。中醫骨傷科學歷史悠久，並形成了豐富的理論體系，成為一門獨立的學科
2019.10.20	13:00-13:50	50	中國醫藥大學附設醫院臺北分院中醫科 巫漢揆 主治醫師	中醫筋膜手法概述	(一)外貼舒筋活絡膏布 以消炎止痛為治療目的，貼前要清潔患處，讓膏布黏的牢固，使用膏布的時間最好不要超過 6 小時，使用後起紅疹、發癢就應立即停用；另外，每種外敷藥有不同的適應特性，應依據醫生指示使用。 (二)拔罐 具有行氣、消腫、去寒，藉此處理患部肌肉的血液循環，緩解疼痛。拔罐有「火罐」與「氣罐」，介紹如下： 1.火罐：藉由燃燒、溫度方式，使罐內產生負壓而直接吸著皮膚表面，造成淤血現象的一種方法，火罐須由專業人員執行。 2.氣罐：藉由抽氣方式，使罐內產生負壓而直接吸著皮膚表面，造成淤血現象的一種方法，氣罐建議仍由專業人員執行。 (三)推拿：透過按揉穴位，達到舒筋活絡的功能，需由專業合格中醫師進行推拿。 (四)針灸：針法是用不銹鋼製成的針，刺入人體一定的穴位，運用補瀉手法，以調整營衛氣血；灸法是用艾絨搓成艾條或艾炷，點燃以溫灼穴位的皮膚表面，已達到鬆緩經絡、疏通經絡氣血的效果。 (五)中藥治療：內服中藥可活血化瘀、溫經通絡、消炎止痛，應依據醫師指示服用。