

# 從國際運動賽事 看中醫師在賽場上的角色

文/中西整合醫療科 吳東謙主治醫師、黃隆政醫師

第二十九屆夏季世界大學運動會於2017年8月在臺北市舉辦，是繼2009年高雄世運、2009年臺北聽奧後，臺灣承辦的第三個綜合性國際體育賽事，也是有史以來主辦過層級最高的國際體育賽事，共有145個國家與地區參與，參賽運動員總計7,639人，隨隊人員則達3,758人。臺灣很榮幸爭取到世大運的主辦權，並在各項目服務中獲得各國選手的好評，這是一個屬於台灣榮耀。

本次世大運是台灣首次大規模中醫師現身於頂級國際體育賽會。其實在2014年韓國光州世大運韓國的中醫已經率先入駐選手村而深獲好評，台灣則持續擴大服務內容至場館醫療。2019年預計在台中舉辦的亞太青年運動會將是台灣承辦第四次大型國際綜合賽事，屆時中醫也將繼續投入運動傷害防護中，為選手提供更加全面的醫療服務。

本院中西整合醫療科團隊，很榮幸接受徵召支援世大運賽事的運動醫療防護作業，派出吳東謙、黃隆政、李明芸等三位醫師(圖一)，在不同項目中擔任運動防護的工作。在林榮志主任的帶領下，科內紮實的運動傷害防護教學課程，及大量的實作機會，累積了本科醫師深厚的應變能力，處理患者運動傷害游刃有餘。



圖一、(左至右)黃隆政醫師、吳東謙醫師、張凱峻(擔任台北世大運舉旗手)、林榮志主任、李明芸醫師

臺北世大運將中醫納入醫療服務，也藉此向世界宣傳中醫。在運動界使用中醫療法最受矚目的是2016年奧運美國泳將「飛魚」菲爾普斯(Michael Phelps)在雙肩上的拔罐印記，廣受外媒討論療效。菲爾普斯：「我發現拔罐真的很有效，它舒緩我肩膀、背部和腿部的壓力，就像迅速的5分鐘按摩一樣，我喜歡拔罐。」

以吳東謙醫師及黃隆政醫師參與台北世大運的桌球場館醫療為例，患者除了西醫的危象篩檢、物理治療師的軟組織放鬆和防護員貼紮鞏固外，再以中醫特有的經絡骨度理論提供更加全面的治療，使患者迅速的回覆競賽狀態。桌球項目中最常看到的運動傷害部位有腰、踝關節、手腕、肩膀部位的扭拉傷或挫傷。

中醫的治療武器就在這次世大運比賽場上提供穴位刺激、推拿理筋、傷科整復、拔罐、雷射針灸、運動貼紮。

**穴位刺激：**有別於物理治療師以解剖生理、生物力學為基礎的軟組織放鬆，中醫的經絡理論為運動傷害的診斷介入提供新的方向。利用經論循行的概念，在遠離患處的特定穴道提供指壓等刺激，可迅速緩解紅腫熱痛等急性軟組織損傷的不適，且此治療與物理治療相結合，達到「一加一大於二」的效果。

**推拿理筋：**中醫推拿找出疼痛的病因，融入經絡循行的觀念，疏導因外力撞擊、扭傷、拉傷的氣滯血瘀，中醫強調痛則不通、通則不痛的概念就可以在這得到印證，運動員扭拉傷後，中醫師輕輕順著肌肉紋理和經絡走向推拿，治療後運動員疼痛大幅降低，局部肌肉緊張也獲得緩解。



黃隆政醫師以推拿理筋協助選手舒緩緊繃的肌肉

**傷科整復：**「骨錯縫、筋出槽」等骨度錯位常伴隨運動員扭挫傷而來，軟組織在不正常狀況下出力極易造成疼痛且影響運動表現。中醫傷科手法依循骨度走向開合導引，牽拉復位，能迅速緩解緊繃的軟組織而減輕疼痛，讓運動員的動作回到應有的出力模式而有恢復運動表現。

**拔罐：**以罐為工具，利用抽氣方法產生負壓，使之吸附於體表，造成局部瘀血，以達到通經活絡、行氣活血、消腫止痛，瀉罐後局部肌肉得以如釋重負般的輕鬆。



吳東謙醫師為外籍選手拔罐診療

**雷射針灸：**是近期中醫新寵兒，利用雷射能量打入痛點或特定穴位，引起組織細胞共振，啟動體內神經內分泌的調節功能，達到中醫的調節陰陽平衡的概念，雷射針灸好處是快速、無痛且沒有針孔造成傷口感染的問題。

**運動貼紮：**使用肌效能貼紮，增強受損肌肉的收縮能力，消除局部疼痛，降低肌肉

疲勞及痙攣發生。增加血液與淋巴循環，使組織壓力下降並減輕疼痛及發炎。中醫師在解剖理論外亦將傳統經筋理論應用在貼紮思路，擴大貼紮的使用範圍。

中醫在運動防護的角色在這一次世大運奠定了基礎，讓各國選手眼睛為之一亮，體驗台灣特色醫療，藉此宣揚中醫的概念，讓中醫被世界看見。



吳東謙醫師為外籍選手運動貼紮鞏固



## 中西整合醫療科 吳東謙主治醫師

### 專長

急慢性疼痛、運動傷害、脊椎整復  
婦女疾病、代謝異常、皮膚疾患  
精神壓力、失眠憂鬱、美容減重

### 學歷/經歷

中國醫藥大學 針灸研究所 醫學碩士  
中國醫藥大學 學士後中醫學系 醫學士  
中國醫藥大學 物理治療學系 理學士  
中山醫學大學附設醫院 主治醫師  
台北世大運醫療團運動傷防護組中醫師  
韓國慶熙大學暨釜山大學研習醫師  
衛福部中醫傷科專家共識會台中市專家代表  
中華民國中醫內科專科醫師  
台灣中醫皮膚科專科醫師  
中華針灸專科醫師  
中華民國物理治療師

