

Subject 運動員身體的保護者—運動傷害物理治療師

■ 物理治療學系 / 張曉昫助理教授



張曉昫老師協助亞洲青棒錦標賽中華棒球代表隊運動傷害防護

物理治療的領域涵蓋小兒、神經、骨科、心肺復健等科學，其中骨科又可劃分出一個次領域：運動傷害防護及治療，即美國從1985年開始認證運動傷害防護及治療的次專科領域，並進行認證的考試，以作為物理治療師的專科化及職業再進修。近年來，台灣也開始朝此方向，規劃運動傷害物理治療師的養成，來協助大型運動賽會或社區健康促進的人才。

運動傷害防護及治療是屬於運動醫學的一部分，做為運動員或教練與醫療單位之間的協調者與治療者，協助與競技運動有關的傷害預防與照顧等方面的工作，其主要內容為運動傷害之預防與現場處理、針對運動員單項運動之需要訂定與執行運動治療處方、協助運動員體能之調整

與維持、監督運動員整體健康以及幫助受傷運動員在最短時間內且最安全地恢復原有運動競賽水準。除此之外，亦提供一般民眾運動處方的評估與設計及運動方式諮詢。

運動傷害物理治療師的工作內容包含：運動傷害的預防、傷害之辨認與評估、傷害的處理及傷後復健、運動的諮商與教育、體適能評估及運動處方設計。運動傷害的預防包括賽前之健康檢查與篩檢，以了解參與者的健康狀況、減少意外事件，如猝死的發生。賽前的貼紮，可以保護有舊傷的運動員，避免再次受傷。運動傷害物理治療師，亦須具備緊急救護的能力，如心肺復甦術、急性傷害評估、包紮、傷患搬運等能力。傷害的處理及傷後復健對於受傷後的運動員及一般運動者是最重要的部分，治療的成功與否會關係到運動員能否回到運動場上運動及一般民眾的休閒娛樂活動。運動的諮商與教育包括：運動時的飲食及營養建議、體能調整計劃、重量訓練、裝備及護具的使用及傷後的心理建設。體適能評估及運動處方設計，可根據民眾或有疾患者(糖尿病、高血壓、代謝症候群等疾病)的體適能狀況，設計適當的運動方式及處方，來維持民眾日常生活所需之體能。同時，運動傷害物理治療師也可支援大型運動賽會，提供預防性質的貼紮、包紮，並與現場之醫師等醫護人員配合，協助緊急傷害之急救處理與轉診。如台灣近期所舉辦的24小時馬拉松賽、大型的棒球賽事，都有物理治療師參與。物理治療師也可以在運動球隊執業，像國內職業棒球隊(La New熊隊、兄弟象隊)及左營國家運動訓練中心。歡迎對於運動醫學有興趣者與物理治療學系一同發展此領域。