

動態貼布貼紮訓練－國際認證第一階段課程

一、課程簡介

臨床上你是否正在尋找一種可以強力支撐肌肉力量的貼布？一種可以協助關節運動旋轉軸心穩定且又不會限制關節活動的方法？可以具有強烈的回彈能力共同支撐強韌筋膜(例如足底筋膜)與足弓的輔助工具？可以誘發與刺激運動員動作與肌肉表現的貼布？動態貼布－生物力學貼布，能一次滿足你所有的需求！你最不能錯過的運動貼紮課程。

動態貼布 (Dynamic Tape) 是由澳洲物理治療師 Ryan Kendrick 所發明，「動態貼布」本身可在各個動作平面方向提供極佳的延展性，它高度的回彈能力 (recoil properties)，即使將「動態貼布」拉長到極限也不像其它彈性貼布會出現有任何卡住與僵硬的伸展終點，它獨特黏著延展特性使其能夠像彈力帶一般以不同力臂的貼法協助人體產生動作減速的力量、吸收動作對於關節或是組織產生的壓力以及減少受傷肌肉的做工；「動態貼布」透過牽拉或阻止身體部位往特定方向藉此可能改變身體動作模式，這樣的技巧可以廣泛的應用在不同的運動員身上、協助腦性麻痺兒童的步態訓練、協助中風個案的抓握技巧。

動態貼布的貼紮技術基於評估人體肌肉骨骼解剖學以及生物力學，確認出過度受力組織以及不良的動作控制模式，Ryan 相信：「身體組織不是因為疼痛而受損，而是因為過度承受壓力而受損」，因此「動態貼布」設計的目地就是協助組織吸收外在過度的壓迫力，改善人體動作控制模式，進而降低組織消散內在的壓力所損耗的功率。

動態貼布第一階段課程核心主軸：

1. 介紹動態貼布的材質特性以及與一般硬式貼布與彈性貼布的差別
2. 動態貼布不適當貼法的危險性
3. 動態貼布的基礎貼紮應用
4. 瞭解動態貼布的貼紮技巧以及應用

動態貼布第一階段一貼紮應用包括：

1. 上肢減壓貼法：協助支撐上臂重量、誘發肩胛骨上轉、降地肩關節向前位移肩膀內旋轉貼法：提供肩膀外旋極限角度下減速的功能、降地投球準備動作末期肩膀不穩定的情形。
2. 手腕與手指伸肌群貼法：降低總伸肌群的負荷、以及減少周邊神經受器的興奮度，適合急/慢性網球肘個案。
3. 狄魁文式狹窄性腱鞘炎貼法 DeQuervain's tenosynovitis：適合拇指伸肌與外展肌群無力或 CMC 關節退化個案。
4. 髌骨股骨環狀貼法 Patellofemoral loop：適合髌骨外翻、髌骨肌腱炎、脂肪墊症候群個案。
5. 股四頭肌機轉貼法 Quads Mechanism：適合任何因為股四頭肌負重所引

起的症狀，包括股四頭肌撕裂傷、髕骨肌腱退化等個案。

6. 小腿/阿基里斯肌腱/足底筋膜強力貼法：適合小腿肌肉拉傷、撕裂、或無力的個案，或是阿基里斯肌腱退化病變、或是任何因為足踝舟狀骨過度下墜所引起的症狀。

7. 足弓支撐貼法 Arch Support：任何需要足踝舟狀骨減速下墜的情形都可適用此貼法，包括足底筋膜炎、拇趾外翻等個案。

8. 進階技術應用（根據學員上課學習情況而調整進階貼法內容）：頸椎減壓貼法、薦髂關節穩定貼法、周邊神經降敏感化貼法。

二、主辦單位：國立台灣大學物理治療學系

三、協辦單位：臺灣運動物理治療學會

三、課程時間：2019 年 3 月 30、31 日

四、課程地點：台北市中正區徐州路 17 號 3 樓(實習教室)

五、課程費用：6000 元(包含講義、證書、Dynamic Tape 5cm*2 & 7.5cm *2)

六、參加身分與人數：限額 35 位（本課程為開放 10 位臺灣運動物理治療學會有效會員參予）

七、課程表：

2019 年 3 月 30 日(星期六)

時間	課程內容	講師
13:20-13:30	課程報到	
13:30-13:40	引言、講師介紹	李凌岳老師
13:40-14:20	動態貼布的材質特性	李凌岳老師
14:20-15:10	動態貼布的基礎貼紮概念及不適當貼法的危險性	李凌岳老師
15:10-15:30	休息	
15:30-16:10	動態貼布所能提供的機械作用效益	李凌岳老師
16:10-17:00	動態貼布與疼痛控制基礎貼紮概念	李凌岳老師

2019 年 3 月 31 日(星期日)

時間	課程內容	講師
08:40-09:00	課程報到	
09:00-09:50	瞭解動貼貼布的貼紮技巧以及應用	李凌岳老師
09:50-10:40	常見肩膀與肘部問題貼法及練習	李凌岳老師
10:40-11:00	休息	
11:00-12:00	股四頭肌機轉貼法與髌骨股骨環狀貼法操作練習	李凌岳老師
12:00-13:00	午餐	
13:00-13:50	小腿/阿基里斯肌腱/足底筋膜強力貼法操作練習	李凌岳老師
13:50-14:40	足弓支撐與踝關節穩定貼法操作練習	李凌岳老師
14:40-15:00	休息	
15:00-15:50	手腕及手指伸肌群與狄魁文式狹窄性腱鞘炎貼法操作練習	李凌岳老師
15:50-16:40	進階技術應用	李凌岳老師
16:40-17:30	Q & A	李凌岳老師

八、講師介紹

李凌岳老師(臨床經驗:20 年)

現職:

動態貼布貼紮國際認證講師

中山醫學大學附設醫院骨科物理治療室組長

學經歷:

前中山醫學大學附設醫院物理治療室總組長

前台中市物理治療師公會常務理事

中山醫學大學復健系物理治療組畢業

Kinetic Control 國際認證課程結業

內臟筋膜鬆動術國際認證課程結業

顱薦椎治療國際認證課程結業

深層組織按摩國際認證課程結業

FMS 國際認證課程結業

SFMA 精選功能性評估國際認證課程結業

SPINAL MANIPULATION 國際認證課程結業

動態貼布貼紮國際認證課程結業

九、報名方式：

1. 線上報名:請於線上報名系統填妥報名表。
2. 待回覆確認錄取後 3 日內,請劃撥報名費至「臺灣運動物理治療學會 葉政彥」帳戶(帳號: 0001253 0315990, 中華郵政 700),始完成報名。

十、課程取消退費說明：

報名期間內提出：全額退費，但需自行負擔轉帳匯費

報名截止日至上課前一日提出：扣行政相關費用 30% 後退款。

上課當日未出席者不予退款。

十一、注意事項：

1. ※請穿著無袖運動背心及穿著膝上 1/3 之寬鬆運動短褲(例如慢跑褲)以方便練習肩膀等上半身貼紮技術，及練習髌骨股骨或骨盆相關貼紮技術，另請自備剪刀※
2. 為響應環保，請自備水杯。
3. 本公司保有取消或調整上課日期之權利，若有任何更改上課地點與上課日期，將會公告於 Facebook 粉絲團專頁 Dynamic Tape Taiwan 及以 email 通知。

十二、交通：

可搭乘捷運至台大醫院站(2 號出口)、善導寺站(2 號出口)，步行抵達徐州路 17 號

