

# 國際課程(PT10729)

## 徒手功能性筋膜放鬆 Functional Fascial Releasing

### 一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

### 二、課程簡介

筋膜(Fascia)是身體力量傳遞的重要組織之一，同時提供組織或肌肉滑動與移動的空間，它串連不同身體部位的力量，構成筋膜張力的連續性(Fascial Continuity)，讓身體整合出有效能的動作模式進而發揮最佳的生物力學效益，提供人體最佳動作表現；正所謂「牽一髮而動全身」，筋膜力量的傳遞連續性，已經被許多學者研究出來不同的筋膜地圖(fascial map)，例如 Tom Myers's 解剖學列車、傳統中醫的筋經、Stecco 家族的 Fascial Manipulation 等，證實出一個部位的力學變化可以影響到遠端的關節肌肉表現，例如腳踝可能影響至肩膀，頸椎也可能影響至膝蓋。

觸診的手感，是徒手筋膜調整中最重要的一環，如何系統性地培養筋膜觸診與調整的手感？如何整合適當的筋膜調整技術？如何設計一堂徒手筋膜課程計畫？面對個案身體的動作與姿勢的不平衡，從筋膜調整的觀點，應該從何評估又該從何著手？這是 2018 Functional Fascial Releasing 課程要一一突破的重點。

### 三、課程學習目標與重點

- 透過完整的解剖學新知與理解人體動作，增加學員對於「以全身」為一個功能性整合單位的概念
- 學員可以理解身體各個部位之間的功能性連結以及相依性的關係並且理解全身是一個筋膜張力整合的結構(Tensegrity Structure)
- 學員可以理解到肌肉群之間的動作協調能力
- 拓展學員動態視覺評估的能力了解姿勢與動作之間的相互影響力，分析身體哪些部位有很好的整合能力而那些部位則沒有
- 學員可以知道如何應用不同的評估測試理解出身體動作角度與能力
- 根據身體結構與功能性動作分析聰明地選擇應用最適當的軟組織調整技術
- 學員能夠清楚地理解各個不同軟組織調整技術的最佳使用時機—包括按壓式按摩、激痛點按摩、直接性筋膜放鬆、與功能性筋膜放鬆技巧
- 學員可以知道如何在個案動作之中或是擺位之下施展不同地安全的徒手調整技術
- 整合動作控制的原則與徒手軟組織調整技巧於個別化治療方針之中
- 根據課堂所學的評估與調整技巧，架構出一堂治療計畫

## 四、8 天核心課程綱要

### 第一天

- 介紹筋膜、人體功能與張力整合的觀念 (Tensegrity)，介紹不同學者提出來的筋膜相關研究包括 Andrey Vleeming, Tom Myers, Huijing, Van Der Wal, and Robert Schleip
- 筋膜的觸診—投過徒手連結適當地組織層次、調整適當的徒手速度與角度、徒手筋膜的移動與技巧，了解自己道地在做什麼樣的組織以及該組織應該如何正確地調整
- 準備好個案的身體—透過激痛點按摩、軟組織放鬆與按壓式按摩
- 主動筋膜放鬆技巧—站姿下的徒手功能性筋膜整合技術
- 姿勢與動作評估—如何學習將全身當成一個功能性單位，理解筋膜張力整合的觀念

### 第二天

- 腿部—相關的解剖學與動作功能，理解下肢關節之間的複合式關節動作力學以及不同部位之間的相互影響性
  - ✓ 桌上調整技術
  - ✓ 站姿下評估與調整技巧
- 肌筋膜力量的連結與 Huijing 學者的相關研究，本體感覺與觸覺感知
- 大腿—功能性解剖學—四柱生物力學以及膝蓋
  - ✓ 桌上調整技術
  - ✓ 站姿下評估與調整技巧

### 第三天

- 骨盆帶—功能性肌肉群
  - ✓ 桌上調整技術
  - ✓ 站姿評估與調整技巧
  - ✓ 薦髻關節的骨架與力學穩定結構(Form and Force Closure)
- 步態評估—視覺評估整體與功能之間的相互影響力
- 肌肉與關節的功能腳色—透過關節、韌帶與肌筋膜對於人體複合式動作的相互影響力

### 第四天

- 腹部與軀幹
  - ✓ 桌上調整技術
  - ✓ 站姿下評估與調整技巧
- 軀幹的斜向複合式動作機轉—腹斜肌、前鉅肌、前肋間肌對於走路與投球的影響
- 呼吸
- 複習前四天的課程以及準備接下來四天的課程

### 第五天

- 肩帶—肩帶功能性解剖學
  - ✓ 肩膀扇子(Shoulder Fans)—肩胛的軸心以及周邊結構、肩胛—肱骨關係
  - ✓ 桌上調整技術
  - ✓ 站姿下評估與調整技巧
- 姿勢與站姿評估下肩膀主動筋膜放鬆技術

## 第六天

- 腰椎與胸椎－脊椎的結構與功能評估以及探討椎節的複合式動作
  - ✓ 桌上與板凳上調整技術
  - ✓ 站姿下評估與調整技巧

## 第七天

頸椎－平衡頭部－斜角肌與束直肌群的平衡  
枕骨下肌群－解剖學、功能評估與治療  
肌肉能量技巧(Muscle Energy Technique)

## 第八天

- 結合前七天所學的技术創造出一堂個別化的治療方針
- 複習－對於前七天所學的段落以及相關部位與指引
- 大整合－根據功能性動作整合的觀念以及參考書”Born to Walk”中的評估技巧，把人體當成是一個功能性整合單位，回答出
  - ✓ ”當個案做什麼動作時他/她的哪裡發生了什麼樣的問題？”
  - ✓ ”當他/她做什麼動作時，他/她的其他身體部位發生什麼事情？”
- 如何架構出一堂以及一系列的治療方針
- 準備明年的考試

## 五、講師介紹



James Earls 是一個享譽國際知名的作家、講者以及身體工作者，專長於肌筋膜放鬆與結構整合(Structural Integration)。James 從 20 年前開始投入身體工作，他投入熱忱於深入理解筋膜與徒手治療的知識與實作，他的整個職業生涯中他經常旅行全世界各地與專業領域中最好的老師們學習新知與技術並且也同時在整個歐洲教導肌筋膜的調整技術與相關解剖知識，他與 Tom Myers 合力著作 *Fascial Release for Structural Balance* 一書，清楚地指導學員如何評估與調整筋膜張力的模組。

James 的教學拓展到整個歐洲大陸與英國，他同時也是前 Kinesis UK 的領導者，經常環遊全世界授予研討會的演講主題或是專題研習會，他令人印象深刻的輕鬆與幽默的教學風格，深受各地學員的喜愛，他的學生專業之廣泛從骨疾病學醫師、物理治療師、動作治療師到按摩治療師，James 近年來結合他多年的臨床經驗與專業知識，應用肌筋膜張力於步態動態平衡分析評估與調整，著作了‘Born to Walk’一書，書中闡述行走功能相關的全身功能性解剖學。

## 六、翻譯

王子娟 陽明大學物理治療暨輔助科技學系副教授

張德裕 陽明大學物理治療學系碩士畢業

Balanced Body 彼拉提斯國際認證教官

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、GYROTONICS® Level I 認證指導員

## 七、日期與時間：

107 年 12 月 1-4, 6-9 日，共計 8 天

## 八、地點：陽明大學研究大樓六樓教室，台北市北投區立農街二段 155 號

1. 搭乘捷運淡水線（紅線）至石牌站，沿捷運線向淡水方向步行 5-10 分鐘可到立農街口。右轉後可看到學校正門在左前方。上山約需步行 20-30 分鐘。
2. 可在石牌捷運站附近「綜合市場站」搭乘 559 公車或陽明大學接駁車，需刷悠遊卡。詳細搭車時間及地點請參考以下網頁資料：

<http://gss.web.ym.edu.tw/bin/home.php>

## 九、人數限制：22 人

## 十、繼續教育積分點數：專業 60 點

## 十一、費用：本次課程不得使用教育抵用卷，費用不包括午餐

1. 學會會員 45000 元(107 年 9 月 30 日前完成繳費者，優惠價 39000 元) \*備註
2. 非會員 50000 元(107 年 9 月 30 日前完成繳費者，優惠價 43000 元) \*備註

\*備註 於開課日前 45 天（含假日）前取消者，可退款 70%；於開課前 45 天（含假日）內取消者，恕不退款，此退費標準請報名者務必先確認後再報名。已繳費者即表示願意遵守本規定，接受本簡章文字之契約規範。

## 十二、報名方式：

- 報名請直接上學會網站，並以信用卡繳費。
- 於開課前 45 個工作日前取消者，可退款 70%；於開課前 45 個工作日內取消者，恕不退款。
- 學會洽詢電話: (02)27719631。網址：<http://www.tpta.org.tw>

## 十三、課程時間表(講師保留調整時間的權利)

Day 1

Timetable	Agenda
8:45~9:00	Registration
9:00~9:45	Welcome & Introductions: Aims and Principles Introduction to fascia, function and tensegrity. The work of Vleeming, Myers, Huijing, van derWal, and Schleip.
9:45~10:30	Fascial touch – connecting with appropriate layers, speed, angle, glide, instruction. What are you working with and how does the technique work? What are your intentions and why?
10:30~10:45	Break
10:45~13:00	Preparing the body - Trigger point work, soft tissue release and compressions.

<b>13:00~14:00</b>	<b>Lunch</b>
14:00~15:30	Active Fascial Release – standing, functional work
<b>15:30~15:45</b>	<b>Break</b>
15:30~17:15	Postural and Movement Analysis - seeing the body as a functional whole and appreciating the implications of tensegrity
17:15~17:30	Q&A/Review

## Day 2

Timetable	Agenda
9:00~9:15	Review of previous day: Anatomy and BodyReading
9:15~10:30	The Leg – functional anatomy related to movement – coupling of movement via the ankle joints – compartments and their interactions. <b>To be covered</b> – Skeletal, myofascial & functional anatomy of the foot, and compartments of the leg - Myofascial Force Transfer and the work of Huijing. - Proprioception and haptic perception.
<b>10:30~10:45</b>	<b>Break</b>
10:45~13:00	10:45am Myofascial Table Techniques for foot & leg
<b>13:00~14:00</b>	<b>Lunch</b>
14:00~15:00	Functional Assessment of Foot, Ankle and Leg
15:00~15:30	Standing Techniques for Foot, Ankle & Leg
<b>15:30~15:45</b>	<b>Break</b>
15:45~16:15	Skeletal, myofascial and functional anatomy of the thigh and knee – Four-bar mechanisms and the knee
16:15~17:30	Myofascial Table Techniques for the thigh and knee

## Day 3

Timetable	Agenda
9:00~9:15	Review of previous day: Anatomy and BodyReading
9:15~10:30	The Pelvis – functional anatomy related to movement – gait assessment <b>To be covered</b> – Skeletal, myofascial & functional anatomy of the pelvis, and sacrum - Form and Fore Closure of the Sacro-iliac joints - Coupling of movement via joint structure, ligaments and myofascia including the work of van der Wal and ‘dynaments’
<b>10:30~10:45</b>	<b>Break</b>
10:45~13:00	Myofascial Table Techniques for pelvis and myofascial fans surrounding the hip joint
<b>13:00~14:00</b>	<b>Lunch</b>
14:00~15:00	Myofascial Table Techniques for pelvis and myofascial fans surrounding the hip joint (continued)
15:00~15:30	Standing Techniques for Hip Joint
<b>15:30~15:45</b>	<b>Break</b>
15:45~16:15	Postural and Functional Assessment of the pelvis, Sacroiliac Joints and Hip Joints

16:15~17:30	Gait Cycle – seeing form and function entwined
-------------	--

#### Day 4

Timetable	Agenda
9:00~9:15	Review of previous day: Anatomy and BodyReading
9:15~10:30	The Abdomen & Torso – functional anatomy related to movement <b>To be covered</b> – Skeletal, myofascial & functional anatomy of the abdominal myofascia -Coupling of movement via long-chain myofascia, especially for walking and throwing - Anatomy of Breath
<b>10:30~10:45</b>	<b>Break</b>
10:45 ~13:00	Myofascial Table Techniques for Abdominal Tissues, including rectus abdominis, internal and external obliques, serratus anterior and intercostals
<b>13:00~14:00</b>	<b>Lunch</b>
14:00~15:00	Myofascial Table Techniques for Abdominal Tissues (continued)
15:00~15:30	Standing Techniques for Trunk
<b>15:30~15:45</b>	<b>Break</b>
15:45~16:15	Postural and Functional Assessment of the Thorax and Breath
16:15~17:30	Review of the first four days – Preparing for the final section

#### Day 5

Timetable	Agenda
9:00~9:15	Review of previous section: Anatomy, BodyReading & Technique
9:15~10:30	The Shoulders – functional anatomy related to movement <b>To be covered</b> – Skeletal, myofascial & functional anatomy of the shoulder myofascia - Fan arrangement of shoulder myofascia
<b>10:30~10:45</b>	<b>Break</b>
10:45 ~13:00	Myofascial Table Techniques for Shoulder Tissues with Review of Myofascial Touch/Fascial Release Technique
<b>13:00~14:00</b>	<b>Lunch</b>
14:00~15:00	Myofascial Table Techniques for Shoulders (continued)
15:00~15:30	Postural and Functional Assessment of the Shoulder Girdle
<b>15:30~15:45</b>	<b>Break</b>
15:45~17:15	Standing Techniques for Shoulders
17:15~17:30	Review of the day – Questions and Comments

#### Day 6

Timetable	Agenda
9:00~9:15	Review of previous section: Anatomy, BodyReading & Technique
9:15~10:30	Lumbar & Thoracic Spine – functional anatomy related to movement <b>To be covered</b> – Skeletal, myofascial & functional anatomy of the Spinal Myofascia -Layered arrangement of tissues -Gracovetsky’s ‘Spinal Engine’

	-Coupled Motion -In-Series & In-parallel myofascial mechanisms -Myofascial Efficiency
<b>10:30~10:45</b>	<b>Break</b>
10:45~13:00	Myofascial Table Techniques for Spinal Tissues
<b>13:00~14:00</b>	<b>Lunch</b>
14:00~15:00	Myofascial Table Techniques for Spinal Tissues (continued)
15:00~15:30	Postural and Functional Assessment of the Spine
<b>15:30~15:45</b>	<b>Break</b>
15:45~17:15	Standing Techniques for Spine
17:15~17:30	Review of the day – Questions and Comments

### Day 7

Timetable	Agenda
9:00~9:15	Review of previous section: Anatomy, BodyReading & Technique
9:15~10:30	Cervical Spine – functional anatomy related to movement <b>To be covered</b> – Skeletal, myofascial & functional anatomy of the Myofascia of the Cervical Spine
<b>10:30</b>	<b>Break</b>
10:45 ~13:00	Myofascial Table Techniques for Cervical Tissues
<b>13:00~14:00</b>	<b>Lunch</b>
14:00~15:00	Myofascial Table Techniques for Cervical Tissues (continued)
15:00~15:30	Postural and Functional Assessment of the Cervical Spine & Cranium
<b>15:30~15:45</b>	<b>Break</b>
15:45~17:15	Bench Techniques for Cranial and Cervical Areas
17:15~17:30	Review of the day – Questions and Comments

### Day 8

Timetable	Agenda
9:00~9:15	Review of previous section: Anatomy, BodyReading & Technique
9:15~10:30	Creating a Treatment Plan Review of each day – functional and anatomical links between each body ‘section’ Bringing the body toward ‘functional integration
<b>10:30~10:45</b>	<b>Break</b>
10:45 ~13:00	Functional and Postural Assessment Exercise & Treatment Plan Development
<b>13:00~14:00</b>	<b>Lunch</b>
14:00~15:30	Where to Start? How to decide on a starting point? How to assess progress in the treatment? How to decide when to stop? How to structure a series of treatments? When to use tissue preparation techniques, myofascial techniques, standing and bench techniques?

<b>15:30~15:45</b>	<b>Break</b>
15:45~17:15	Final Practice
17:15~17:30	Review of the course & Preparing for the test next year