

肌筋膜激痛點治療手法課程

Myofascial Trigger Point (MTP) Therapy

in the Management of Movement Dysfunction and Recurrent Pain

(PT10604)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

您是否曾經針對個案肌肉的酸痛點執行徒手按壓放鬆卻得不到症狀的改善？為何按壓完的肌肉仍會緊繃或是無力？如何辨別關鍵的肌肉筋膜激痛點（myofascial trigger point therapy, MTP）？如何使過度興奮且縮短的多關節肌肉經過按壓達到放鬆與增加肌肉延展度？如何使受到抑制的關節穩定性肌肉經過按壓達到誘發與收縮的功能？肌筋膜激痛點治療是一堂為物理治療師／動作訓練員／防護員設計的整合式徒手訓練課程。

慢性疼痛現今已被證實為複雜且深受多面向因子的影響。過去針對單一面向處理疼痛的臨床試驗結果大多是不成功的經驗；唯有結合機械性與發炎性疼痛處理機轉，搭配解決神經性疼痛感覺以及個人行為模式等多面向處理是現今解決慢性疼痛較有效的方法。

肌肉筋膜激痛點治療已存在歷史上有數千年之久，直到近年實證醫學才證實了肌肉筋膜激痛點的存在及其引發疼痛的神經生理機轉，也佐證了肌肉筋膜激痛點與週邊神經性疼痛息息相關。本課程將回顧肌筋膜激痛點治療法發展的實證醫學以及其相關疼痛誘發機轉，教導學員們如何正確且精準地觸摸肌筋膜激痛點，並且針對活化的激痛點給予有效地徒手治療。

肌肉筋膜激痛點治療可以優化肌肉之間的不平衡進而控制疼痛，治療在過度收縮且繃緊的廣泛性肌肉上可以促進其放鬆與延展，治療在被抑制且過度拉長的局部穩定性肌肉上則可以誘發其運動神經元的徵召；從一個較傳統的觀點切入，本課程也將教導學員們如何透過處理肌筋膜激痛點，解決複雜的神經性疼痛。

三、講師介紹：Mark Comerford, B. Phyt, MCSP, MAPA



Mark 是一位畢業於澳洲昆士蘭大學的物理治療師，從 1980 年開始執行物理治療業務到現在，一直在尋找解決人體動作問題的「終極方法」，將他豐富的臨床經驗結合研究結果，發現身體動作的控制對於人體正常活動功能非常重要，於是他潛心研究並整合人體動作控制與評估方法，其師承於 **Shirley Sahrmann**（美國失能動作分類與訓練大師），**Gwen Jull**（頸椎物理治療權威、澳洲昆士蘭大學物理治療教授），**Paul Hodges**（現代下背痛動作控制大師、澳洲昆士蘭大學物理治療教授）以及 **Lorimer Mosley**（疼痛控制學大師）。經過多年的臨床實務經驗與，Mark Comerford 的團隊共同開發一套有邏輯、有效率且有系統性的動作評估-分類-再訓練的臨床決策模式。其總部 Kinetic Control 位於英國，為國際教育機構，在世界各國開授多項課程。Mark 也是專業書籍 "Kinetic Control" 的作者。

四、課程目標

- 了解關於肌筋膜激痛點目前的實證醫學以及背後的生理機轉
- 了解並能夠觸診區分肌筋膜激痛點與其他痠痛點之差別
- 了解身體動作控制與穩定度失能時是如何發展肌筋膜激痛點
- 鑑別診斷出何種強況下肌筋膜激痛點為主要造成疼痛的來源

本課程將針對下列重點做深入探討：

- 肌筋膜激痛點的生理機轉
- 如何確認出活化的或是產生體表疼痛的肌筋膜激痛點
- 如何徒手治療活化的肌筋膜激痛點
- 如何聯結肌肉不平衡與肌筋膜激痛點之間的相關性
- 利用肌筋膜激痛點的治療「放鬆」緊繃的多關節廣泛性肌肉並促進其功能性延展度
- 利用肌筋膜激痛點的治療「促進」被抑制或過度拉長的單關節穩定肌肉之穩定功能

五、課程大綱

1. 肌筋膜激痛點功能性治療的理論
2. 確認與治療肌筋膜激痛點的觀念
3. 針對肌肉長度過短或是過度收縮的廣泛性肌肉學習觸診評估與治療主要活化的肌筋膜激痛點（實作）
4. 針對過度拉長或是無效率徵召收縮的穩定性肌肉學習觸診評估與治療次要活化的肌筋膜激痛點（實作）
5. 針對簡單疼痛部位的肌筋膜激痛點治療（理論與實作）
6. 利用傳統肌筋膜激痛點圖譜確認對於區域性疼痛有貢獻的肌筋膜激痛點
7. 透過肌筋膜激痛點治療處理神經性疼痛或是複雜的區域性疼痛（理論與實作）
8. 臨床推理：透過不同的臨床問題整合肌筋膜激痛點治療於當代骨骼肌肉系統疼痛的治療

六、日期與時間：

PT10604：民國 106 年 2 月 1~2 日每日上午 9:00~下午 5:30

七、地點：陽明大學研究大樓六樓 601 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。右轉後即可看到學校正門在左前方。
- (2). **上課若為非假日期間**，可於石牌捷運附近之「義理街口」站搭乘接駁車，需刷悠遊卡（扣 6 元）。詳細搭車時間及地點請參考以下網頁資料：
<http://gss.web.ym.edu.tw/files/11-1220-8.php>
- (3). **上課若為假日期間**，從校門口上山約需步行 20-30 分鐘。

八、費用與學分：

各梯次人數上限 22 人(請繳費後速傳收據以保障名額)，繼續教育積分點數：專業 16 點

1. 學會有效會員 10000 元(早鳥優惠價 8000 元) *備註
2. 非會員 12500 元(早鳥優惠價 10000 元) *備註

*備註 早鳥優惠價繳費截止日為 105 年 11 月 30 日

*備註 本次課程均不得使用教育抵用卷

*備註 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

九、報名方式：

- 請上網<http://www.tpta.org.tw/courses.php>報名，並以信用卡方式付費。
- 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/>