

# Movement Solutions for Trochanteric and Lateral Hip Pain

## 外髖部與轉子疼痛之動作解決策略 (PT11231)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

### 二、課程簡介

外髖部疼痛又稱為大轉子疼痛症候群，是導致成年人以及年輕運動員失能之常見問題。女性(15%)較男性(6.6%)更為好發，但容易被誤診，因為它常與下背痛、骨盆痛、腿痛及下半身相關之生物力學問題同時存在。

促使轉子與外髖部疼痛之相關構造相當多，至少包括十三種不同的關節、骨骼韌帶以及肌筋膜組織，使得肌筋膜激痛點或神經等構造，均可能是此區域疼痛的來源，且通常是合併多種組織之結果。這些構造需要以特定方式的觸診、動作控制的評估，才能做出正確的鑑別診斷。

本課程延續 Kinetic Control 一貫之概念與原則，針對前述議題深入探討，課程內容將包括：

- 徒手觸診和測試潛在的髖關節和轉子間疼痛的來源。
- 詳細的下半身排列和異常動作的生物力學評估，以確定導致外髖部區域不當應力的因素。
- 分析和評估關節和肌筋膜受限問題，這些受限狀況可能導致外髖部周圍的壓力和負荷之增加。
- 執行動作控制篩檢測試（一系列動作控制測試）以找出相關控制不佳的動作部位與方向（the site and direction of relevant uncontrolled movements, UCM），並找出造成此區域問題慢性化或復發之相關動作控制障礙。
- 找出外髖部疼痛相關之肌筋膜激痛點。
- 分析潛在的神經動力學影響和表淺神經筋膜界面問題。

本課程目標在於藉由診斷出髖關節和轉子間疼痛的潛在構造及機轉，再以臨床推理策略，判斷處置之優先順序，以多面向之處置方法予以治療，這些包括：

- 重新建立不良動作控制（UCM）的動態控制。這些不佳控制的動作存在於髖部、腰部、骨盆區域和小腿。將討論如何以低閾值（著重排列和協調）以及高閾值（著重肌力和速度）之再訓練運動策略。
- 增加髂脛束延展性、鬆開受限的關節和肌筋膜之治療方式。
- 恢復適當的肌肉徵召模式以及相關的多關節動作肌的功能。
- 治療肌筋膜激痛點可減輕疼痛，且恢復肌肉徵召收縮之效能。
- 給予相關的神經動力學處置手法，討論如何適當地應用表淺神經筋膜注射療法。
- 重新執行動作控制篩檢測試，評估再訓練策略的效果，以盡量減少外髖部和轉子疼痛的復發。

### 三、學習目標

- 了解髖關節和轉子間疼痛以及伴有腰背部、骨盆和腿部損傷的盛行率。
- 能夠識別許多潛在疼痛源的特徵和表現。
- 熟練掌握觸診和徒手評估相關結構之技巧，以便對導致疼痛的結構和組織進行更詳細的鑑別診斷。
- 對下半身進行以動作為基礎的生物力學評估，並分析相關損傷。
- 測試並鬆動受限之關節和肌筋膜，這些限制常導致此部位的機械應力和動作代償。
- 進行動作控制測試，以確定腰椎、骨盆和腿部與外髖部和轉子疼痛相關的不良動作控制之部位和方向。
- 制定適當的動作控制再訓練方式，以恢復動作控制測試中發現的低閾值（著重排列和協調）和高閾值（著重肌力和速度）動作之損傷。
- 評估和治療相關的肌筋膜激痛點。
- 評估和處理潛在的神經動力學問題。
- 使用臨床推理策略，制定治療計劃的優先順序。
- 了解重新篩檢動作控制能力的價值和益處，以減少外髖部和轉子間疼痛的復發。

### 四、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，經過多年的臨床實務經驗，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。

### 五、日期與時間：

**2023 年 8 月 8 日，上午 9:00~下午 5:30 (上午 8:30 開始報到)**

### 六、地點：

國立陽明交通大學生醫工程館(研究大樓)六樓教室，台北市北投區立農街二段 155 號  
(國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系僅為場地租借單位)

(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). 可搭乘 559 公車。詳細搭車時間及地點請參考以下網頁資料：

<https://ga.nycu.edu.tw/Uploads/Download/shuttle/202302151112352845msy.pdf>

- (3). 自行開車前往者，優惠停車，一天 100 元
- (4). 機車一天 30 元

#### 八、人數限制：40 人 (無先修課要求)

#### 九、學分：繼續教育積分點數：專業 8 點

#### 十、費用與學分：

1. 學會有效會員 6000 元(早鳥優惠價 **4500 元**) \*備註
2. 非會員 7500 元(早鳥優惠價 **6000 元**) \*備註

\*備註 早鳥優惠價繳費截止日為 2023 年 6 月 10 日

\*備註 本課程費用不包括午餐

\*備註 本課程因為成本計算，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，由學會依序遞補候補人選，若有候補人員，可退款 60%；若無候補人選，則恕不退款。**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。**

#### 十一、課程表：

| 時間          | 課程內容                     |
|-------------|--------------------------|
| 9:00-10:20  | 腕關節和轉子間疼痛以及伴有腰背部、骨盆和腿部損傷 |
| 10:20-10:40 | 休息                       |
| 10:40-12:30 | 下半身進行以動作為基礎的生物力學評估       |
| 12:30-13:30 | 午餐                       |
| 13:30-15:00 | 制定適當的動作控制再訓練方式           |
| 15:00-15:30 | 休息                       |
| 15:30-17:30 | 臨床推理策略，制定治療計劃的優先順序       |

#### 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>