

Kinetic Control- Movement Solution 1

人體動作控制訓練-動作解決策略

第一階段

(PT11232)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

當個案彎腰會痛、肩帶舉起來會「卡住」、脖子無法自由轉動時，你是否為了釐清個案是關節囊緊繃，筋膜延展度受限、肌肉無力或是整體動作控制不良而感到頭痛？到底哪一個是主要的原因？如何有效率地安排個案的徒手或是運動規劃在短時間內達到功能性活動目標？本課程從理學檢查、動作測試、臨床推理、徒手結構調整到運動控制訓練，從評估到治療與運動訓練，讓您完美地結合過去所有的經驗，更突破現有的臨床治療瓶頸。

許多臨床研究已經證實個案若身體有疼痛就會產生異常或是代償動作模式，並且用更費力的方式去執行簡單的動作，這往往造成更多身體其他部位功能損傷等後遺症，本課程就是要教授治療師與動作訓練專家異常動作行為背後的機制，進而確切地找出控制不良的部位，針對不良控制部位進行診斷-分類-動作控制-動作訓練巨細靡遺地引導與訓練。

這是一門以 15 天有效率的課程結構，帶給物理治療師完整且豐富的動作策略分析的課程，使你臨床經驗獲得革命性的改變（**15 days to revolutionise your clinical practice**）。這 15 天的課程分為三個區段（**Sector 1: Identifying and retraining site and direction of uncontrolled movement; Sector 2: Global imbalance in a clinical reasoning framework; Sector 3: The local muscle system**），讓物理治療師學習針對控制不良的動作給予診斷、分類以及動作控制再訓練的完整系統（Diagnosis, classification and motor control retraining of uncontrolled movement）。是讓學員成為動作控制與訓練專家的有效途徑。這樣的課程在英國行之有年，其網站有多資料可供參考：<https://store.comeragroup.co.uk/product/the-movement-solution-one/>。

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，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

15 天課程訓練後，治療師/動作訓練專家將能夠：

1. 確認臨床處理的優先步驟與順序
2. 以機械生物學與動作控制評估模式為基礎根據個案疼痛與動作失常的問題進行評估-診斷-與分類
3. 使學員手邊掌握非常多豐富的動作訓練與動作控制的策略，已針對臨床個案整合出最理想的功能性動作控制計畫
4. 使用一套臨床推理模組來安排臨床決策的優先順序，解決現今動作訓練治療師臨床業務上所面對的挑戰
5. 使用非常細微地動作觀察、徒手觸診再佐以臨床超音波診斷學與生物力學壓力回饋器給予肌肉誘發與動作控制立即回饋
6. 使用貼扎技巧支持與幫助不良控制的部位或誘發動作再學習
7. 發展一套架構式的評估模組來提供下列診斷：
 - 動作失能
 - 不良動作控制的位置以及其控制不良的方向
 - 控制不良的關節橫移動量
 - 肌筋膜或是關節限制
 - 異常肌肉僵直的反應
 - 診斷出敏感疼痛的組織

五、課程大綱

課程第一區段（第 1~5 天）：確認並且重新訓練不良控制的動作部位與其不良控制的方向

- 正常與失能的動作控制觀念與理論
- 不良控制部位與方向的原則
- 應用將上述的原則針對人體中軸主要部位包括髖-骨盆-腰椎-頸椎-肩帶，找出不良控制的位置與其失控的方向
- 應用貼紮技巧來支持或是誘發動作控制再學習

回家功課/實做練習

- 透過實作練習確認並且重新訓練髖-骨盆-腰椎-頸椎-肩帶等部位的不良控制位置與其控制不良的動作方向
- 更新功能性解剖學與身體廣泛不平衡的知識
- 以不良控制的動作部位與方向來考量身體不平衡的問題
- 研究現今的臨床實驗證據來支持相關的觀念

課程第二區段（第 6~10 天）：透過臨床推理架構並瞭解身體廣泛性肌肉控制不平衡

- 動作控制不良的位置與控制不良的方向相關的功能性解剖學與生物力學
- 廣泛性肌肉系統的不平衡 Global muscle systems imbalance
 - 評估並且重新訓練身體廣泛穩定肌群系統於動作角度的控制能力
 - 評估並重新訓練身體廣泛穩定肌群系統的延展性
- 髖-骨盆-腰椎-頸椎-肩帶等部位的肌筋膜激痛點
- 功能整合
- 關節動作彈性與受限分析

回家功課/實做練習

- 透過實作練習評估並且重新訓練廣泛性肌肉系統
- 不同關節部位的動作彈性與受限分析
- 重新檢視局部肌肉系統的解剖學
- 研究現今的臨床實驗證據來支持相關的觀念

課程第三區段（第 11~15 天）：局部肌肉系統 針對重新訓練不良控制動作的臨床判斷

- 評估並且重新訓練身體局部穩定肌群系統對於關節橫移動量的控制能力
- 關節動作彈性與受限分析
- 針對核心穩定功能做適當地分類
- 臨床判斷
- 整合所有的評估與動作再訓練原則
- 疼痛機制以及診斷造成疼痛的機轉
- 病態組織學與診斷個案可能抱怨的組織

六、課程時間表

Movement Solution I

| Day 1 (Online) | |
|----------------|---------------------------------|
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 正常與失能的動作控制觀念與理論 不良控制部位與方向的原則 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 動作失能 不良動作控制的位置以及其控制不良的方向 |

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| | 控制不良的關節橫移動量 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 肌筋膜或是關節限制 異常肌肉僵直的反應 診斷出敏感疼痛的組織 |
| Day 2 (Online) | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 骨盆動作不良之評估 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 骨盆動作不良之處理 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 應用貼紮技巧來支持或是誘發動作控制再學習：骨盆 |
| Day 3 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 腰椎動作不良之評估 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 腰椎動作不良之處理 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 應用貼紮技巧來支持或是誘發動作控制再學習：腰椎 |
| Day 4 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 頸椎動作不良之評估 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 頸椎動作不良之處理 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 應用貼紮技巧來支持或是誘發動作控制再學習：頸椎 |
| Day 5 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 肩帶動作不良之評估 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 肩帶動作不良之處理 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 應用貼紮技巧來支持或是誘發動作控制再學習：肩帶 |
| Day 6 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 動作控制不良的位置與控制不良的方向相關的功能性解剖學與生物力學 |

| | |
|-----------------------|------------------------------|
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 廣泛性肌肉系統的不平衡 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 評估並且重新訓練身體廣泛穩定肌群系統於動作角度的控制能力 |
| Day 7 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 評估並重新訓練身體廣泛穩定肌群系統的延展性 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 髖關節的肌筋膜激痛點 功能整合 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 髖關節動作彈性與受限分析 |
| Day 8 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 重新檢視局部肌肉系統的解剖學 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 骨盆的肌筋膜激痛點治療與功能整合 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 骨盆動作彈性與受限分析 |
| Day 9 (online) | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 研究現今的臨床實驗證據來支持相關的觀念 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 腰椎的肌筋膜激痛點治療與功能整合 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 腰椎動作彈性與受限分析 |
| Day 10 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 異常肌肉僵直的反應 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 頸椎的肌筋膜激痛點治療與功能整合 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 頸椎動作彈性與受限分析 |
| Day 11 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 診斷出敏感疼痛的組織 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |

| | |
|---------------|--------------------------------|
| 13:30-15:00 | 肩帶的肌筋膜激痛點治療與功能整合 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 肩帶動作彈性與受限分析 |
| Day 12 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 評估並且重新訓練身體局部定肌群系統對於關節橫移動量的控制能力 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 關節動作彈性與受限分析 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 針對核心穩定功能做適當地分類 |
| Day 13 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 整合所有的評估與動作再訓練原則 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 疼痛機制以及診斷造成疼痛的機轉 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 臨床判斷 |
| Day 14 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 病態組織學與診斷個案可能抱怨的組織 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 局部穩定肌評估與處置：四肢關節 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 局部穩定肌評估與處置：脊椎 |
| Day 15 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00-12:00 | 病態組織學與診斷個案可能抱怨的組織 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 臨床超音波診斷學與生物力學壓力回饋技巧討論 |
| 15:00-15:30 | 休息 |
| 15:30-17:00 | 臨床推理模組與臨床決策 |

七、日期與時間：

- Movement Solution 1 一共 15 天課程，分為線上理論課程與實體操作課程
 - 2023 年 7 月 29~30 日，為**線上理論課程**^{註1}
 - 2023 年 8 月 1~6 日為 Movement Solution 1- Part 1 實體操作課程^{註2}
 - 2023 年 12 月 30 日 為**線上理論課程**^{註1}

➤ 2024 年 1 月 4~9 日為 Movement Solution 1- Part 2 實體操作課程^{註2}

註 1: 線上理論課程：由 Mark Comerford 老師即時線上授課，課前 1 周會寄出線上理論課程連結到學員電子信箱

註 2: 實體操作課程：將會在國立陽明交通大學生醫工程館(研究大樓)六樓教室

八、地點：

實體課：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

九、費用：

1. 學會有效會員 85000 元(112 年 6 月 10 日前完成繳費者，優惠價 **75000 元**) *備註
2. 非會員 95000 元(112 年 6 月 10 日前完成繳費者，優惠價 **85000 元**) *備註

*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，恕不退款，可找人遞補(需補繳報名費之差額)。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、人數限制：20 人 (無先修條件，歡迎報名)

十一、繼續教育積分點數：專業 108 點

十二、報名方式：

報名請直接上學會網站，並以信用卡繳費。

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，恕不退款，可找人遞補(需補繳報名費之差額)。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。

學會洽詢電話: (02)27719631。網址：<http://www.tpta.org.tw>