

# Taping for Pain Management and Movement Control Impairments

## 以減輕疼痛與改善動作控制為目的之貼紮法 (PT11319)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

### 二、課程簡介

Movement Control Taping (MCT) 是基於人體動作控制-動作解決策略中的各個關節於特定動作方向中產生不良動作時的評估、徒手介入以及特殊動作控制訓練等觀念為出發點所發展出的一套針對提升個案疼痛控制的貼紮方法，在此課程中，動作控制大師 Mark Comerford 將與學員分享如何應用貼布（包括非彈性以及彈力強的動態貼布）進行疼痛控制與動作訓練時的感覺回饋，提升個案動作控制訓練的品質。課程包括創新的貼紮策略，協助處理各種不同的臨床問題。所介紹的貼紮手法與運動訓練策略結合使用，針對不良動作控制進行處理，根據其發生部位、方向和肌肉招募閾值進行辨識。

#### 課程目標：

- 學習如何透過貼紮技術提升對動作控制問題的處理，並加速個案從症狀中恢復，回到最佳表現狀態。
- 了解剛性貼紮、動態貼紮和肌內效貼紮之間的差異。運用這些知識，更明智地作出臨床決策，選擇何種貼紮方式在何時使用，以及如何應用以取得更好、更迅速的客戶效果。
- 開發針對多種控不良制的動作評估之特殊貼紮解決方案。
- 提供創新的貼紮技術，協助處理控制不良的動作問題發生部位和方向。對於每種控制不良的運動，展示剛性貼紮和動態貼紮的選擇，並討論相應的運動和動作再訓練策略。

#### 課程內容

- 探討貼紮技術的原則，包括貼紮在生物力學和神經感覺上的應用
- 探索剛性貼紮、動態貼紮和肌內效貼紮之間的差異，並討論不同貼紮的優勢和劣勢。
- 確定應用貼紮的目標，包括：運動生物力學控制，以保護運動並處理疼痛和不穩定性；神經感覺刺激，以處理疼痛並增強本體感覺回饋，用於運動保護和動作控制再訓練；促進穩定肌徵招和抑制動作肌過度活躍，以減輕因疼痛，恢復正常肌肉協同作用
- 依照臨床推理過程，搭配最佳貼紮方式與治療策略
- 使用貼紮解決方案來處理腰椎、胸椎（包括特定肋骨損傷）、骶髭關節、髕部、膝和腳、肩胛帶、頸椎的不良動作控制，並進行實際貼紮練習。

### 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，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、日期與時間：2024 年 1 月 14~15 日，每日上午 9:00~下午 5:30 (上午 8:30 開始報到)

五、地點：國立陽明交通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。右轉後即可看到學校正門在左前方。
- (2). 可於石牌捷運附近之「義理街口」站搭乘 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/ym-general/shuttle>

六、人數限制：40 人

七、學分：繼續教育積分點數：專業 16.8 點

八、費用：

1. 學會有效會員 9000 元(早鳥優惠價 8000 元，包括一卷 dynamic tape) \*備註
  2. 非會員 10000 元(早鳥優惠價 9000 元，包括一卷 dynamic tape) \*備註
- \*備註 早鳥優惠價繳費截止日為 112 年 12 月 25 日
- \*備註 課程不包括午餐
- \*備註 本課程因為成本計算，開課前 20 個工作日取消者，可退款 50%；於開課前 20 個工作日內取消者，恕不退款；本課程恕不可轉讓。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。

九、報名方式：

- 報名請直接上學會網站，並以信用卡繳費。
- 學會洽詢電話:(02)27719631。網址：<http://www.tpta.org.tw>

十、時間表：課程均有專業中文翻譯

9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Introduction to Movement Control &amp; Movement Health: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diagnosis of Site &amp; Direction and Threshold® of uncontrolled movement (UCM)</li> <li>○ Global stabiliser &amp; mobiliser recruitment synergies</li> <li>○ Value of taping to accelerate movement control retraining</li> <li>○ Taping augmented exercise therapy</li> <li>○ Goals of Taping: taping for <u>Rehab</u> vs taping for <u>Performance</u> vs taping for <u>Prevention</u> (risk management)</li> </ul> </li> </ul>
10:30-10:45	Break
10:45-12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Advantages and disadvantages of different tapes: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rigid tapes</li> <li>○ Dynamic tape</li> <li>○ Kinesio tapes</li> </ul> </li> <li>● Taping principles: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Biomechanical taping</li> <li>○ Neuro-sensory taping</li> <li>○ Mechanisms &amp; Influences: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mechanical</li> <li>▪ recruitment physiology</li> <li>▪ pain physiology</li> <li>▪ proprioception</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● Taping application - the basic 'rules'</li> </ul>
12:30-13:30	Lunch
13:30-15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taping for Uncontrolled Movement Workshop (practical &amp; demonstration) using rigid &amp; dynamic tape solutions: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lumbar Uncontrolled Movements (Lumbar: flexion, extension, rotation)</li> <li>○ Sacro-iliac Uncontrolled Movements</li> </ul> </li> </ul>
15:30-15:45	Break
15:45-17:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taping for Uncontrolled Movement Workshop (practical &amp; demonstration) using rigid &amp; dynamic tape solutions: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Thoracic Uncontrolled Movements (Thoracic: flexion, rotation)</li> <li>○ Rib Uncontrolled Movements (anterior-posterior shears &amp; upward-downward rotations)</li> <li>○ Cervical Uncontrolled Movements (Low Cervical: flexion)</li> </ul> </li> </ul>

**113 年 1 月 15 日**

9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taping for Uncontrolled Movement Workshop (practical &amp; demonstration) using rigid &amp; dynamic tape solutions:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Scapular Uncontrolled Movements (Scapular: downward rotation, forward tilt, + Cervical: rotation / sidebend)</li> </ul> </li> </ul>
10:30-10:45	Break
10:45-12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taping for Uncontrolled Movement Workshop (practical &amp; demonstration) using rigid &amp; dynamic tape solutions:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hip Uncontrolled Movements (Hip: flexion, medial rotation / adduction, extension)</li> </ul> </li> </ul>
12:30-13:30	Lunch
13:30-15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taping for Uncontrolled Movement Workshop (practical &amp; demonstration) using rigid &amp; dynamic tape solutions:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Knee Uncontrolled Movements (Knee: 'valgus' &amp; ITB issues; Tibial: lateral rotation)</li> <li>○ Patello-femoral Uncontrolled Movements (Patellar: lateral glide / tilt, inferior glide)</li> <li>○ Foot Uncontrolled Movements (Foot: pronation, inversion, dorsiflexion; Hallux: valgus)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Including: tendinopathy issues; ankle instabilities; plantar fascia)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
15:30-15:45	Break
15:45-17:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taping to facilitate global stabiliser recruitment</li> <li>● Taping to inhibit global mobiliser overactivity</li> <li>● Summary</li> </ul>