

2019.06.14~18



筋膜研究先驅
Dr. Robert Schleip

筋膜實務工作坊 & 台灣筋膜運動學高峰論壇

- 06/14-15 筋膜實務工作坊(一)
迷人的筋膜 –
重新發現全身結締組織網絡在肌肉骨骼醫學中重要性
- 06/16
台灣筋膜運動學高峰論壇
- 06/17-18 筋膜實務工作坊(二)
迷人的筋膜 –
針對胸椎區域徒手治療臨床應用的研究更新

課程資訊



史塔克 STARK.WORKS

REHAB
FITNESS
PERFORMANCE

主辦

FASCIA
IN SPORT AND MOVEMENT

台灣筋膜運動學院

Dr. Robert Schleip 簡介

Dr. Robert Schleip 是德國肌筋膜研究先驅，慕尼黑歐洲羅爾夫協會 (Ida P. Rolf Research Foundation) 的研究主任，在烏姆大學擔任肌筋膜研究主任，他探索了筋膜影響肌肉積極收縮和放鬆的能力，長年專注研究在人體筋膜網路的功能上，尤其在筋膜主動伸縮性的功能研究上，在 2006 年獲得 Vladimir Janda 肌肉骨骼醫學研究獎，是相關領域的最高學術標竿。他是物理治療、運動訓練科學、骨療法領域的講師。亦是 “第一屆國際筋膜研究大會 - 傳統療法和替代醫療的基礎科學和影響” 聯合發起人和計劃委員會成員。他也著作了非常多本有關筋膜處理與運動治療相關的書籍，同時也是全球唯一專門的肌筋膜健身協會 (Fascial Fitness Association) 的技術委員。他歷年來發表了非常多的筋膜在運動醫學上與肌肉骨科學的論文，同時也著作了非常多運動醫學上重要的書籍，這些重要的概念影響了近年來我們對於運動治療上面非常多驚人的技術改變。

Dr. Robert Schleip 經歷

Robert Schleip (1954 年在格平根) 是一位人類生物學家和心理學家。他的專業領域是筋膜研究。他於 1980 年畢業於海德堡大學，獲得心理學學位。1977 年至 1983 年，他接受了認證 - 高級 - Rolfer 培訓，1984 - 1987 年擔任 Feldenkrais 教師。

- 2006 年，獲得德國烏爾姆大學(Universität Ulm) 人類生物學博士學位。他關於積極筋膜收縮的博士論文被授予 Vladimir Janda 肌肉骨骼醫學獎。
- Schleip 是 2007 年第一屆波士頓哈佛醫學院國際筋膜大會 (第一屆筋膜研究大會) 的共同發起人，該大會標誌著現代筋膜研究以及隨後的大會取得的突破。在本系列的所有活動中，他都是科學委員會的成員。
- 自 2008 年以來擔任德國烏爾姆大學(Universität Ulm)神經生理學部筋膜研究小組主任。
- Schleip 與運動醫師 JürgenSteinacker 教授一起組織了 2013 年和 2017 年 “CONNECT - Connective Tissues in Sports Medicine”。
- 歐洲 Rolfing 協會的執行研究主任。
- Ida P. Rolf 研究基金會的副主席和 Fascia 研究協會的董事會成員。
- 物理治療、運動訓練科學、骨療法領域的講師，且是 “Fascia” 主題的專家出版物的作者和出版商，並在媒體上出現過這個主題。



2019.06.14-15 筋膜實務工作坊(一)

迷人的筋膜 — 重新發現全身結締組織網絡在肌肉骨骼醫學中的重要性

課程介紹

筋膜形成了由纖維膠原結締組織構成的全身連貫網絡。這個網絡包圍並連接了所有器官，肌肉，神經和血管。雖然在過去很大程度上被忽視，但最近的筋膜網基於新的測量技術獲得了新的科學關注。新的研究結果表示，筋膜組織顯著影響肌肉的力量傳遞；他們也形成了我們身體感知的基礎（本體感覺與內在感知）以及許多肌筋膜疼痛症候群。

本次工作坊首先介紹有關全身筋膜網絡於生物力學功能的新實證醫學研究。這些背景知識將被應用於治療幾種常見肌肉骨骼功能障礙時的新詮釋（符合實證醫學研究）；這些包含：

- 筋膜所引起之下背痛的適應症。用於釋放胸腰筋膜不同層沾粘的徒手技術。(NEW)
- 觸診或超音波診斷頸部筋膜疼痛。費登魁斯 (Feldenkrais) 啟發了頸部筋膜的肌筋膜釋放技術。
- 神奇的腳跟墊：促進跟腱和足底筋膜之間的力量傳遞。
- 跟腱和手肘區域的病理：徒手技術和建議的日常生活自我運動。

- 診斷和治療不同類型的肌筋膜性的髖屈肌限制。
- 誘發筋膜的內在感知功能。了解腦島皮質功能和筋膜張力之間的相互作用，以及針對這種連結的徒手方法。

除了從身體工作者的角度來看最前線的研究資訊，此研討會也將有對於不同方法和操作技巧的具體上手指導，以刺激筋膜內不同的感覺受器（特別是 Ruffini 和 Pacini 小體）以及提供筋膜纖維母細胞適當的流體剪力以影響其代謝行為。

這些操作包含在深筋膜（Fascia Profunda，概念類似潛水服）的緻密層、肌肉間隔、以及淺層筋膜底部“表面剪力區”的沾粘。在這些技術中，將引導客戶透過主動的微小動作來參與完成徒手操作，也能因此使組織的運作更明確，更協調，也更能維持。這種微小動作的最佳指引將會提供並整合到臨床課程中。

課程表

日期	時間	課程名稱
6月14日 (星期五)	08:30 - 09:00	報到
	09:00 - 09:50	目標 1：了解全身筋膜網絡的生物力學功能 -1
	09:50 - 10:40	目標 1：了解全身筋膜網絡的生物力學功能 -2
	10:40 - 11:30	目標 1：了解全身筋膜網絡的生物力學功能 -3
	11:30 - 11:50	Coffee break
	11:50 - 12:40	目標 2：了解筋膜引起的下背痛
	12:40 - 14:00	Lunch break
	14:00 - 14:50	目標 3：學會釋放不同層胸腰筋膜沾粘的徒手技術 -1
	14:50 - 15:40	目標 3：學會釋放不同層胸腰筋膜沾粘的徒手技術 -2
	15:40 - 16:30	目標 3：學會釋放不同層胸腰筋膜沾粘的徒手技術 -3
	16:30 - 16:50	Coffee break
	16:50 - 17:40	目標 4：學會觸診/超聲波診斷筋膜型頸部疼痛 -1
	17:40 - 18:30	目標 4：學會觸診/超聲波診斷筋膜型頸部疼痛 -2
18:30 - 19:20	目標 4：學會觸診/超聲波診斷筋膜型頸部疼痛 -3	
6月15日 (星期六)	08:30 - 09:00	報到
	09:00 - 09:50	目標 5：了解跟腱和足底筋膜之間的力量傳遞作用 -1
	09:50 - 10:40	目標 5：了解跟腱和足底筋膜之間的力量傳遞作用 -2
	10:40 - 11:30	目標 5：了解跟腱和足底筋膜之間的力量傳遞作用 -3
	11:30 - 11:50	Coffee break
	11:50 - 12:40	目標 6：學會診斷和治療不同種的肌筋膜型髖屈肌受限

日期	時間	課程名稱
	12:40 – 14:00	Lunch break
	14:00 – 14:50	目標 7：了解筋膜的內在感知功能 - 第一部分 - 1
	14:50 – 15:40	目標 7：了解筋膜的內在感知功能 - 第一部分 - 2
	15:40 – 16:30	目標 7：了解筋膜的內在感知功能 - 第一部分 - 3
	16:30 – 16:40	Coffee break
	16:40 – 17:30	目標 8：了解筋膜的內在感知功能 - 第二部分-徒手方法-1
	17:30 – 18:20	目標 8：了解筋膜的內在感知功能 - 第二部分-徒手方法-2
	18:20 – 19:10	目標 8：了解筋膜的內在感知功能 - 第二部分-徒手方法-3
	19:10 –	結業發證書&合照

2019.06.17-18 筋膜實務工作坊(二)

迷人的筋膜 - 針對胸椎區域徒手治療臨床應用的研究更新

課程介紹

筋膜形成了由纖維膠原結締組織構成的全身連貫網絡。這個網絡包圍並連接了所有器官、肌肉、神經和血管。雖然在過去很大程度上被忽視，但最近的筋膜網基於新的測量技術獲得了新的科學關注。新的研究結果表示，筋膜組織顯著影響肌肉的力量傳遞；他們也形成了我們身體感知的基礎（本體感覺與內在感知）以及許多肌筋膜疼痛症候群。大部分與過度使用相關的運動傷害，以及在老化的身體、活動度、彈性、以及力量的減少，很少發生在肌肉纖維或者骨骼當中。而更必須被理解成是膠原蛋白組織的反應，包括韌帶、肌腱、關節囊的負載超出了他們的能力。



本次課程首先介紹有關全身筋膜網絡生物力學功能的新見解。隨後，這些背景知識將被應用於治療幾種

胸椎區域常見的肌肉骨骼功能障礙。大約 50% 的課程內容將集中在大量實作和非常詳細的上手指導。這些將主要旨在釋放胸椎周圍肌筋膜的病理包括：

- 治療脊柱側彎，尤其是特發於青少年的脊柱側彎。如何理解有關病因的最新研究見解？處理這種非常有趣的肌筋膜變形的技巧和竅門。
- 軟化胸腔壁內的硬化區域
- 打開彎曲或扁平的區域，例如釋放駝背以及富貴包 (dowager' s hump)

- 最後，處理胸腰筋膜引起的背部肌筋膜疼痛

因此本課程我們將特別學習以下幾個目標：

- 目標 1：了解筋膜組織在肌肉力量傳遞中的特定作用。
- 目標 2：了解筋膜組織中彈性回縮的動力學。
- 目標 3：了解筋膜組織如何適應重複的機械負荷。
- 目標 4：有能力執行並指導幾個筋膜為導向的訓練。

課程表

日期	時間	課程名稱
6月17日 (星期一)	08:30 – 09:00	報到
	09:00 – 09:50	目標 1：了解人體筋膜網絡中的張力動力學: 第一部分-1
	09:50 – 10:40	目標 1：了解人體筋膜網絡中的張力動力學: 第一部分-2
	10:40 – 11:30	目標 1：了解人體筋膜網絡中的張力動力學: 第一部分-3
	11:30 – 11:40	Coffee break
	11:40 – 12:30	目標 2：了解和處理脊柱側彎: 第一部分-1
	12:30 – 13:20	目標 2：了解和處理脊柱側彎: 第一部分-2
	13:20 – 14:20	Lunch break
	14:20 – 15:10	目標 3：了解和處理脊柱側彎: 第二部分-1
	15:10 – 16:00	目標 3：了解和處理脊柱側彎: 第二部分-2
	16:00 – 16:30	Coffee break
	16:30 – 17:20	目標 4：了解和處理胸腰筋膜的受限-1
	17:20 – 18:10	目標 4：了解和處理胸腰筋膜的受限-2
18:10 – 19:00	目標 4：了解和處理胸腰筋膜的受限-3	
6月18日 (星期二)	08:30 – 09:00	報到
	09:00 – 09:50	目標 5：了解人體筋膜網絡中的張力動力學: 第二部分-1
	09:50 – 10:40	目標 5：了解人體筋膜網絡中的張力動力學: 第二部分-2
	10:40 – 11:30	目標 5：了解人體筋膜網絡中的張力動力學: 第二部分-3
	11:30 – 11:40	Coffee break
	11:40 – 12:30	目標 6：了解和處理背部肌筋膜疼痛-1
	12:30 – 13:20	目標 6：了解和處理背部肌筋膜疼痛-2
	13:20 – 14:20	Lunch break
	14:20 – 15:10	目標 7：了解和處理胸椎活動度不足-1
	15:10 – 16:00	目標 7：了解和處理胸椎活動度不足-2

日期	時間	課程名稱
	16:00 – 16:30	Coffee break
	16:30 – 17:20	目標 8：了解和處理扁平狀的胸椎-1
	17:20 – 18:10	目標 8：了解和處理扁平狀的胸椎-2
	18:10- 19:00	目標 8：了解和處理扁平狀的胸椎-3
	19:00	結業發證書&合照

2019.06.16 《2019 台灣筋膜運動學高峰論壇》

運動和動作中的筋膜結締組織研究的新啟發與體育及動作指導者的實際應用。

課程介紹

在過去運動的教育中，重點被放在肌肉力量、心血管狀況，以及神經肌肉協調。新興的筋膜研究-身體的廣泛連續組織網路-揭示了這個網路在身體動作中扮演重要角色的開創性理解。他能夠以動態的方式儲存以及釋放彈性能量他改變了肌肉的力量傳遞，也是我們主要感知自己身體的感覺器官。大部分與過度使用相關的運動傷害，以及在老化的身體，活動度、彈性、以及力量的減少，很少發生在肌肉纖維或者骨骼當中。而更必須被理解成是膠原蛋白組織的反應，包括韌帶、肌腱、關節囊的負載超出了他們的能力。

近期的筋膜相關研究顯示與肌纖維或心血管組織相比，膠原蛋白組織會表達不同的刺激閾值以及動態調節。本課程使物理治療師、專業運動訓練師、健身教練，以及動作治療師了解如何將筋膜運動原則融入他們的動作。此課程將涵蓋筋膜的體育和運動訓練原則。這是一種透過適當設計以達到促進膠原組織網絡更具重塑性、更強和更有彈的方法。它並不試圖取代傳統的運動訓練，而是補強加入特定的負載運動、動態拉伸，以及應用並強化膠原組織彈性回彈能力的“彈跳”動作。

如果「筋膜」身體訓練恰當(最佳彈性和塑性)，它可以被用來有效執行表現，達到最佳成績，促進柔順優雅的動作，並提供更高的傷害預防潛力。

課程目標

目標 1：了解筋膜組織在肌肉力量傳遞中的特定作用

目標 2：了解筋膜組織中彈性回縮的動力學

目標 3：了解筋膜組織如何適應重複的機械負荷

目標 4：有能力執行並指導幾個筋膜為導向的訓練

課程表

日期	時間	課程名稱
6月16日 (星期日)	08:30 - 09:00	學員報到
	09:00 - 09:50	第一講題 筋膜和肌肉如何相互作用 (目標 1) -1
	09:50 - 10:40	第一講題 筋膜和肌肉如何相互作用 (目標 1) -2
	10:40 - 11:30	第一講題 筋膜和肌肉如何相互作用 (目標 1) -3
	11:30 - 11:40	Break
	11:40 - 12:30	第二講題 動能儲存和筋膜彈性 (目標 2) -1
	12:30 - 13:20	第二講題 動能儲存和筋膜彈性 (目標 2) -2
	13:20 - 14:00	Lunch
	14:00 - 14:50	第三講題 膠原組織的機械性適應 (目標 3) -1
	14:50 - 15:40	第三講題 膠原組織的機械性適應 (目標 3) -2
	15:40 - 15:50	Break
	15:50 - 16:40	將筋膜導向的訓練融入健康的生活方式 (目標 4)
	16:40	賦歸

課程地點

06.14-15、17-18 筋膜實務工作坊(一、二)

史塔克運動科學中心 (台北市樂群二路 189 號 5F-2 大直豐滙大樓)

06.16 台灣筋膜運動學高峰論壇

集思台大會議中心 B1 國際會議廳(台北市大安區羅斯福路四段 85 號)

招生對象/課程費用

06.14-15、17-18 筋膜實務工作坊(一、二)

課程費用含：課程講義教材、研習證明、紀念衣服、中午餐點

- 一般報名 【NT 45,000 元】
- 早早鳥現金 ATM 轉帳優惠價 【NT 35,000 元】(4/20 號前報名)
- 早早鳥刷卡價 【NT 36,800 元】(4/20 號前報名)
- 早鳥現金 ATM 轉帳優惠價 【NT 36,800 元】(4/21-5/31 號前報名)
- 早鳥刷卡價 【NT 40,000 元】(4/21-5/31 號前報名)

06.16 台灣筋膜運動學高峰論壇

課程費用包含課程講義教材、含中餐、茶點

- 一般報名 NT6,800 元
- 早早鳥現金 ATM 轉帳優惠價 NT4,000 元 (4/30 前報名)
- 早早鳥刷卡價 NT4,250 元 (4/30 前報名)
- 早鳥現金 ATM 轉帳優惠價 NT5,000 元 (5/1-5/31 前報名)
- 早鳥刷卡價 NT5,250 元 (5/1-5/31 前報名)
- 有參加筋膜實務工作坊(一)or(二)其中一場現金 ATM 轉帳優惠價 NT3500 元
- 有參加筋膜實務工作坊(一)or(二)其中一場刷卡價 NT3,680 元
- 有參加筋膜實務工作坊(一)+(二)現金 ATM 轉帳優惠價 NT3,000 元
- 有參加筋膜實務工作坊(一)+(二)刷卡價 NT3,150 元

※團體十人以上報名請洽詢 02-85092555 周先生

課程報名

2019.06.14-15

筋膜實務工作坊(一)

<https://reurl.cc/pY2Y4>



2019.06.17-18

筋膜實務工作坊(二)

<https://reurl.cc/Qag22>



2019.06.16

台灣筋膜運動學高峰論壇

<https://reurl.cc/GNvQv>



繳費方式

請以 ATM 轉帳 或 線上刷卡方式繳交：

- 銀行代碼：822(中國信託商業銀行/安和分行)
- 帳號：691540066434
- 戶名：史塔克企業有限公司

線上刷卡

- 早早鳥刷卡連結：<https://p.ecpay.com.tw/5EC9B> (4/20 號前報名)
- 早鳥刷卡連結：(尚未開放)

- 有參加筋膜實務工作坊(一)or(二)其中一場
刷卡連結：<https://p.ecpay.com.tw/04654>
- 有參加筋膜實務工作坊(一)+(二)
刷卡連結：<https://p.ecpay.com.tw/6179B>

注意事項

1. 請於轉帳繳費後，至下方填寫報名資料表，主辦單位若核對無誤，將會回信給您報名成功之訊息。
2. 如報名成功後不克參與課程，請於開課日十天前完成取消手續，逾期恕不接受辦理。
3. 退費政策：申請退費請來信 Mountain@stark.works 提出申請。
 - a.開課日前三十日提出，全額退費。(扣除轉帳手續費 50 元)
 - b.開課日前二十日提出，退費 70%。
 - c.開課日前十五日提出，退費 50%。
 - d.開課日前十日至當天，不予退費。(來信內容請註明姓名、報名場次、事由、匯款帳號)
4. 更改場次：如報名成功後不克參與課程，請於開課日十天前完成更改場次手續，逾期恕不接受辦理。申請更改場次，請來信 Mountain@stark.works 提出申請。
5. 最終開課權由史塔克企業有限公司決定。
6. 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。
7. 請穿著輕便服裝、現場提供飲用水，請自備環保水杯。

繼續教育課程積分(申請中，依各醫學會實際核定結果提供)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 中華民國中醫師公會全國聯合會。 | 台灣復健醫學會。 |
| 中華民國骨科醫學會。 | 台灣運動傷害防護學會。 |
| 中華民國物理治療師公會全國聯合會。 | 台灣運動醫學醫學會(TASM)。 |

官方網址 <https://www.stark.works/pages/about-drrobertschleip>

課程聯絡人 周士豪 先生 0926-031499 ; (02)8509-2555