

## 中華奧會「2020年兩岸運動醫學研討會」實施計畫

### 一、目的：

中國大陸配合運動競技所須，將運動科學及運動醫學之領域資源整合、統籌分配，保障競技體育促進選手體能與技術發揮的最大功能。我國在參與近幾屆大型運動賽會代表團中，也意識運醫對選手在傷病預防及診治的重要性，因此，在奧、亞運的運動醫學醫療團隊的人力比重已大幅增加，並具有國際水準。

科技日新月異，運動科學及運動醫學創新的腳步不曾停歇，今年雖因為新冠肺炎疫情及邊境管制，兩岸體育交流暫無法進行，但本會仍期待透過科技進行線上的兩岸運動醫學研討會，讓兩岸體育交流不中斷。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：中華奧林匹克委員會

四、時間：109年10月19日（星期一）8:30~17:00【暫定】

五、地點：台北凱撒飯店4樓寶島廳（台北市中正區忠孝西路一段38號）。

六、參加對象：運醫、運動防護、保健等相關從業人員及教練等為優先，限額60人額滿為止。

七、研討會主題：運動科學訓練及運動傷害防治的新理念與新技術

八、研討會子題：

大陸運醫專家預定講題：

(一) 富血小板血漿(PRP)在運動員運動損傷中的應用—周敬濱

(二) 做好菁英選手的醫護保障-我們的經驗—詹暉

(三) 如何保證選手傷後盡快恢復訓練-我的經驗—宋為平

我方運醫專家預定講題：

(一) PRP在運動傷害的應用—林瀛洲

(二) 從傷害谷底到金牌加身 - 一條龍的運動醫學網絡—林頌凱

(三) 前十字韌帶重建手術 韌帶替代物的選擇與功能性恢復—周伯禧

課程簡介

1. PRP是什麼？（周敬濱、林瀛洲）

A. PRP是platelets rich plasma的簡稱，中文為「高濃度血小板血漿」，製作的方式是將患者的血液抽出之後再加以離心，然後再將富含血小板的血漿部分注射到患處，以達到治療的目的。

B. 運動員什麼時候會用到這項療法？

當運動員受傷的時候，如果希望在最短時間能夠盡快讓傷處修復，或者受傷的部位處於韌帶或軟骨時，就可以使用這樣的治療方式。

### C. 功效為何？

因為血小板一旦被激活的之後，會釋放出大量的生長因子，藉由這些生長因子，可以促進受傷的組織再生，縮短修復的時間。

#### 2. 從傷害谷底到金牌加身 - 一條龍的運動醫學網絡（林頌凱）

競技運動是一門相當專業的知識。要成為頂尖運動員必須透過不斷的學習，並且熬過艱辛的訓練，在身體與心理素質皆達高標才有機會光榮奪牌。運動傷害可以說是運動員的宿命，即使是奧運金牌選手身上也會帶著傷。

運動醫學和運動科學是運動員的兩個保障，兩者缺一不可。運動醫學主要是維護運動員的健康，運動科學則是協助運動員有更好的運動表現。運動醫學和運動科學的範疇有重疊的地方，但也有互補的部分。一個完整的運動醫學團隊是結合中西醫醫師、物理治療師、運動傷害防護師，以及運動科學專家等眾多專業人士組合而成。每一個人各有所長、各司其職，並且互相合作與支援，協力協助選手爭取佳績。

一條龍的運動醫學網絡的目的在建立運動員全人照顧的體系，不只要在內科疾病及傷害治療精進，包含健康管理、運動營養、運動心理、肌力與體能訓練、疲勞恢復、傷後復健、運動傷害防護、體重管理，禁藥管理、以及基礎的運動科學理論，也應該含蓋其中，希望讓運動員從運動風險評估、預防、檢查、治療、訓練，再回歸到競技的過程，都可以因為此網絡而趨於完整。

#### 3. 做好菁英選手的醫護保障（詹暉）

競技體育比賽充滿激烈的對抗性和競爭性，能給人們帶來觀賞、娛樂和刺激的享受，但作為運動主體的選手，尤其是菁英選手，在從事運動職業的過程中，必須要長年接受大運動量、高強度的訓練和比賽，在此長期的過程中也必然會發生大量的運動性傷病問題。如何給菁英選手的更好的醫療照顧，盡可能的延長選手的職業生涯，就需要建立一個完整的保障體系，全鏈條的解決傷病的預防、診斷、治療與康復問題。

#### 4. 如何在選手受傷後儘快恢復訓練（宋為平）

運動損傷在運動場上時有發生。專業選手發生運動損傷後，教練員、運動員最關心的問題是如何儘快恢復訓練。而作為隨隊醫生，還需要更進一步的考慮如何在儘快恢復訓練的同時避免運動再傷害，以及如何在出現損傷後使選手能重回受傷前的運動競技水準。本課程的主要內容包括：針對不同運動損傷的分類處置、如何對損傷實施針對性的康復治療、如何對損傷康復進程和治療效果進行科學評估、回場標準及時機的判定、以及防止運動再傷害的有效措施。

#### 5. 前十字韌帶重建手術 韌帶替代物的選擇與功能性恢復（周伯禧）

前十字韌帶（Anterior cruciate ligament, ACL）損傷是與運動相關的

膝關節損傷中最常見的一項。在合適的形況下，前十字韌帶重建手術可幫助活躍的運動員重回運動場，但是過去文獻對於是否能重回運動場的比例結果卻不太一致。前十字韌帶重建後，身體功能和心理因素對於是否能重回運動場都扮演著重要作用。這一次的報告將針對這些影響因素進一步探討，包括移植物的選擇，外科手術類型，功能評估和回場標準。

#### 九、報名辦法：

(一) 報名日期：109年 月 日至 月 日額滿為止。

(二) 報名方式：一律採線上報名

網址：

(三) 本活動免收報名費，提供餐點、午餐、講義、結業證書等，爰課程資源及名額有限，本研討會以運醫、運動防護、保健等相關從業人員及教練等為優先錄取對象，並依報名順序錄取符合報名資格者，錄取名單將另行公布於本報名網址公告。請確定參加並能全程參與者始可報名。

#### 十、預期效益：

(一) 促進兩岸運動醫學專家學者之學術交流。

(二) 增進兩岸運動醫學輔助運動員訓練及相關領域之技術水平。

(三) 分享運科訓練之實務運行，期能協助提昇我運動員運動成績。

(四) 宣導並教育正確的運動科學及運動醫學觀念。

#### 十一、其他事項：

(一) 今年因為疫情蔓延及邊境管制無法進行實體交流，因此調整為辦理線上研討會課程，使交流不中斷。

(二) 上午 09:00 至 11:00 及下午 13:30-16:30 兩個時段分別由兩岸各遴派 3 位運動醫學專家進行研討分享，會後進行 Q&A。

(三) 本研討會聯絡方式：中華奧林匹克委員會聯絡組 施懃慎專案經理，電話(02)8771-1496。