

活動度失能引起頸腰痠痛之動作評估與處置(網路繼續教育)

一、主辦單位：台北市物理治療師公會（課程代碼 TSPT11411）

新北市物理治療師公會

苗栗縣物理治療師公會

屏東縣物理治療師公會

花蓮縣物理治療師公會

高雄市物理治療師公會

台中市物理治療師公會

彰化縣物理治療師公會

南投縣物理治療師公會

台南市物理治療師公會

二、課程簡介：

在肌肉骨骼系統物理治療領域當中，我們相當常遇見因為身體動作失能引起頸腰痠痛之個案，有別於明確結構損傷的情況，這樣的痠痛通常與姿勢不良、肌肉僵硬或神經壓迫有關。以下是一些常見原因和症狀：

(1)姿勢不良：長時間保持固定姿勢，例如低頭或彎腰，可能導致肌肉疲勞和僵硬，進而引發肩頸或腰部痠痛。

(2)神經壓迫：頸椎或腰椎退化可能壓迫神經，導致手臂或腿部麻木、疼痛，甚至活動受限。

(3)肌肉失衡：不正確的運動或姿勢可能導致肌肉失衡，進而影響頸部和腰部的活動。

(4)胸髖活動度不足：胸椎活動度不足可能影響肩胛骨和腰部的活動，導致痠痛和呼吸不順；髖部活動度不足也可能增加腰部代償失能風險引起失穩失能。

物理治療師會透過動作評估，執行適當的處置，改善方法包括調整姿勢、進行物理治療、指導規律運動以及適當的休息。

本課程邀請到專精於肌肉骨骼系統物理治療之蔡忠憲老師，透過其豐富的經驗與案例分享，系統性的理解頸腰活動度失能之成因以及物理治療評估處置之重要性，更透過運動治療幫助個案改善病況。本課程希望提供給參與研習的物理治療師重要的啟發，期望研習後能提供因活動度引起頸腰痠痛個案具實質幫助之專業服務。

三、上課時間：約 50 分鐘，請報名錄取者於 114 年 6 月 1 日至 6 月 30 日之間，自行安排時間上網參加線上課程並完成課後測驗。

四、上課方式：此為預錄式網路繼續教育課程，主辦單位將於 114 年 5 月 31 日以前寄電子郵件通知錄取者（該郵件中有線上課程平台研習網址），請學員於 114 年 6 月 1 日至 6 月 30 日，自行安排時間至線上課程平台登入（需使用報名時的 E-mail 作為帳號登入，首次使用需註冊，註冊時系統將會自動寄發驗證信，點擊驗證信中之連結即完成註冊），進行線上課程研習，課後須通過線上測驗。完成者，公會將於 114 年 7 月 15 日前完成學分登錄。

五、講師介紹：

蔡忠憲 老師	學歷	台大醫學院物理治療研究所 碩士
	現職	康富物理治療所 院長
	經歷	● 關鍵點療法認證課程創辦人 ● 台北榮民總醫院臨床物理治療師 ● 康寧大學台北校區兼任講師 ● 台灣大學醫學院院聘臨床教師 ● 中華健體技術教育推廣學會第一、二、五屆理事長
	專長	● 肌筋膜鬆動治療 ● 功能性動作評估 ● 骨病學手法

六、課程內容：

時間	內容	講師
約 50 分鐘	活動度失能引起頸腰痠痛之動作評估與處置	蔡忠憲

七、學分：（向全聯會申請中），完成者預計可得

醫事人員(物理治療師)繼續教育積分 1 點（專業）

八、費用：主辦單位之有效會員免費、其他身分 200 元。

九、報名期間：自 114 年 5 月 1 日 0:00 起開放報名至 114 年 5 月 21 日 23:59 止。

十、報名及繳費方式：

身分別	費用/報名方式
主辦單位 有效會員	免費，報名請上各公會網站： 台北市物理治療師公會 https://www.taipeipt.org.tw/ 新北市物理治療師公會 https://newtaipeipt.org.tw/article.php?func=courses&p=main&pid=349 苗栗縣物理治療師公會： https://www.beclass.com/rid=294ff2267ecdb712e4f9 屏東縣物理治療師公會： https://www.beclass.com/rid=294ff2967f5ed8374e7f 花蓮縣物理治療師公會： https://reurl.cc/OY45D9 高雄市物理治療師公會： https://reurl.cc/6K029Z 台中市物理治療師公會： https://www.tcpt.org.tw/struct.php?page=course&code=41&Id=51 彰化縣物理治療師公會： https://www.chpt.org.tw/ 南投縣物理治療師公會： https://www.beclass.com/rid=294ff2867f53bb30445c 台南市物理治療師公會： https://forms.gle/Eui5CkUQAavJLAhm8

其他身分	200 元，報名請上台北市物理治療師公會網站並進行線上繳費。 https://www.taipeipt.org.tw/
------	---

十一、注意事項：

1. 各主辦單位會員須繳清當年度常年會費才可報名免費課程。若無故缺席一次者，將停止 3 個月免費課程或活動之報名資格。其他身分繳費報名錄取後，未於時限內完成線上課程研習者，不予退費。
2. 為尊重上課講師及品質，上課過程不可錄影、錄音或截圖，更不可將課程內容含測驗資訊外流。
3. 完成研習者可於平台線上免費取得電子研習證明，PDF 檔可下載留存。
4. 課程學分將在課後登錄「醫事人員積分管理系統」審查，學員亦可 114 年 7 月 15 日後自行登入查詢。
5. 依中華民國物理治療師公會全聯會 111 年 5 月 15 日舉辦之物理治療師公會數位課程製作研討會說明，本次網路繼續教育採用藍海學苑線上課程系統辦理。為記錄學員上課的時間與測驗成績，學員須登入該課程平台以參加研習。
6. 已錄取學員若不克參加，請個別依據所屬公會規範，於 114 年 5 月 25 日中午 12：00 前聯繫所報名公會辦理取消報名。

十二、各公會連繫窗口：

- (1) 台北市物理治療師公會：詹素媛會務秘書
電話：02-8773-2464#14；傳真：02-8773-3242
- (2) 新北市物理治療師公會：
電話：02-2922-9808#11；Email:emily760619@gmail.com
- (3) 苗栗縣物理治療師公會：
請聯繫 bigbighead2002@yahoo.com.tw
- (4) 屏東縣物理治療師公會：竇文宏理事長
電話：0911-087732
- (5) 花蓮縣物理治療師公會：蔡欣怡秘書
E-mail：hualienpt@gmail.com；官方 Line：@561wcxnm

- (6)高雄市物理治療師公會：王佩琳 會務秘書
電話：07-3414815；email: kaohsiungpt1@gmail.com
- (7)台中市物理治療師公會：吳秘書
電話：04-22220329; Email:tcpt.pt@gmail.com
- (8)彰化縣物理治療師公會：
電話：04-7234583 ；請諮詢會務秘書廖淑娟
- (9)南投縣物理治療師公會：鄧奕廷常務理事
電話：0919116712，612547@cch.org.tw
- (10)台南市物理治療師公會：潘佳瑜秘書
電話：06-2089308; Email: tainan.pt@msa.hinet.net