

### U22 東亞手球錦標賽 中華臺北男子隊隨隊物理治療心得

物理治療學研究所二年級 林妍汝

第三屆東亞手球錦標賽 2015/06/24 至 2015/06/29 在台北大學天母校區體育館熱烈展開了，此次我與黃怡璇、李文浩兩位同學受到中華臺北男子隊總教練黃欽永教練的邀請，共同擔任中華男子隊的隨隊物理治療師。手球是一種相當特別的運動，結合了類似足球的得分方式、籃球的攻擊模式再加上橄欖球的運動精神！比賽過程中須展現選手的彈跳性、延展性、爆發力及協調性等，屬於相當全面性的運動項目。

隨隊物理治療師在球隊裡的工作主要可以分為 3 大類：運動傷害的處理、運動傷害的預防與增進選手運動表現。由於手球本身運動型態的關係，除了需要強勁的射門、良好的跳躍能力、快速地跑步與切換方向，防守的過程中也需與對手推擠，常會在比賽過程中發生運動傷害，透過觀察選手的動作，是預測選手可能發生傷害的重要指標。物理治療師坐在場邊觀看球賽的時候，實際上治療師的視線要努力跟著每位選手，除了評估選手動作外，也要確保看到選手受傷的瞬間，藉由當下受傷的姿勢、動作，快速的推測可能的傷害，再配合理學檢查後確認發生的傷害情況，並且以最快的速度處理傷害，例如利用貼紮等方式降低選手疼痛與症狀，讓選手能夠再度回到場上進行比賽是物理治療師在場邊的第一目標；而另一方面，當選手遇到嚴重傷害時，判斷選手能否再回到場上，或是需要轉介醫院做進一步的檢查與治療，更是需要物理治療師有經驗且準確的判斷。在場上物理治療師的角色是降低症狀，盡量減少傷害對選手運動表現的影響，而當比賽結束之後，治療師要做的就是訂定一連串治療計畫與衛教，對受傷的組織進行治療，並且預防進一步傷害的產生。

在高強度的訓練與比賽過中，往往會造成選手的肌肉群失衡狀態，此時不僅會影響選手的運動表現，也將增加運動傷害的發生與危險。隨隊物理治療師需即時的給予選手確切評估並訂定個人化的物理治療內容，適當放鬆過緊肌肉與誘發特定肌群，改善肌肉失衡問題，以預防運動傷害的發生，同時也協助維持肌肉於最佳狀態，促進選手的運動表現並延緩疲勞的發生。

此外，隨隊物理治療師除了處理已發生之運動傷害，降低傷害造成的症狀與影響之外，物理治療師亦評估每位選手的動作、姿勢與肌肉狀態，透過運動按摩、本體感覺神經誘發術、關節鬆動術與貼紮等方式協助選手維持在最佳的身體狀態，預防傷害的發生，期待能提高選手在場上的運動表現。

感謝黃欽永教練的邀請，能有成為此次比賽中華臺北男子隊隨隊物理治療師的機會；感謝柴惠敏老師與陳譽仁老師經驗的分享、指導與協助，物理治療學系老師的支持，使得能夠提供更完整的物理治療內容。經過這次難得的經歷，也學習到很多並累積珍貴的經驗，期待未來能有更多機會透過隨隊物理治療師或場邊運動物理治療師的角色，提供物理治療協助更多選手傷害的處理、預防與增進運動表現，成為選手們堅強的後盾，讓選手們能更無後顧之憂地進行比賽爭取榮譽。



物理治療師於賽前替選手進行貼紮以降低運動傷害造成之症狀



隨隊物理治療師在場邊替選手進行治療



隨隊物理治療師於賽後協助放鬆肌肉並調整肩關節姿勢



林妍汝、李文浩與黃怡璇物理治療師持紀念球於比賽結束後與中華男子隊合影