

### 106 年全大運在臺大 物理治療全力支持

物理治療學研究所三年級 簡若恩同學

睽違 38 年，全國大專校院運動會(全大運)又回到臺大了，這是每年全國大專院校重要的賽事，本次共有 16 項運動種類 (田徑、游泳、體操、桌球、羽球、網球、跆拳道、柔道、擊劍、射箭、舉重、射擊、拳擊、空手道、木球，也首度納入角力)。過去歷屆的全大運，運動防護站都是由運動防護員組成；今年在臺大校方及體育室的支持下，在競賽群組下成立了物理治療組，全大運第一次有物理治療師進駐，全部的場館都看的到物理治療站。本系負責規畫賽程中物理治療站的業務，在台北市物理治療師公會的支援下，每一個比賽項目都配置了物理治療師，加上本系的學生志工，協助選手們在最佳的狀態下完成賽事。賽前系上柴惠敏老師、趙遠宏老師也舉辦多場的行前訓練，提醒學生志工和物理治療師在不同運動專項應注意的防護事項。

作者本人在這次的賽會當中，擔任跆拳道場館六天賽程 (品勢與對打) 物理治療站場館經理。雖然都是屬跆拳道，但是這兩個比賽項目常見的受傷型態差異很大。品勢賽事為一套固定的動作，評分標準要求正確性與表現。動作有很多都是要盡可能的延展與明顯的停頓點，因此若沒有良好的柔軟度、肌力和肌肉控制的話，很容易受傷。本次品勢賽前就有許多選手在練習時肌肉拉傷，求助於物理治療站，賽後也有許多選手，因肌肉拉傷來物理治療站的治療、貼紮。不同於品勢賽程，對打賽事較為大眾所知，有不同的有效得分部位與得分值，三局後得分者高者獲勝。因為會有比較多的肢體接觸，受傷狀況與種類比較多樣。場邊物理治療師需要隨時注意賽場上狀況，才能在裁判指示下快速地進場中，並在一分鐘的傷停時間，給予選手適合的防護。除了一般碰撞傷害或韌帶扭傷，本次賽程有兩位選手在賽程中，分別因腳踝脫位與疑似脛骨骨折情形而

終止比賽，在場邊醫師、物理治療師與緊急救護員協助下，後送至醫院接受進一步的醫療處置。

賽事期間場邊物理治療站深獲選手肯定，每天在尚未設站完畢前就有選手前來尋求協助。有許多教練、選手在這段期間認識了物理治療，除了自己到治療站尋求協助外，也特地帶其他選手過來，請教一些運動防護相關的知識，以及平常練習受傷時應該如何做初步的處理及貼紮方法。

緊接著就是 2017 年台北世大運的比賽了，世大運期間也將有更多物理治療師投入運動防護的行列，希望能就本次全大運的經驗，分享給其他治療師，讓世大運物理治療站的運作更順利。



作者(左四)與台大物理治療學系柴惠敏老師(右三)、趙遠宏老師(左五)、體育室蔡秀華老師(左一)、余育蘋老師(右四)以及物理治療站組員、學生志工合影



作者為選手執行肌肉放鬆



蔡昇翰物理治療師為選手進行貼紮



場上選手因腳踝脫臼，作者(左三)協助選手上長背架後送醫院。