

研習單位：南加州健康大學
研習期間：101/6/28~101/8/1
姓名：詹巧琳

海外實習心得報告

很開心有這一次去美國學習的機會，這三年來許多同學、學長姊、師長都說運動醫學在美國最為蓬勃發展，因此我對這次的行程非常期待也非常興奮，我想要好好學習他們的技巧、制度、還有觀察他們學生的態度及環境，並期許在這次的海外研習中能有滿滿的收穫。

SCU 是整脊學校，所以許多的技術都著重在脊椎方面，在學理方面，他們非常注重解剖位置以及每一條肌肉的作用、肌肉的走向，這是因為在觸診的時候必須明確的摸到每個骨突或者是肌腹，相較於我們在學校所學都是四肢的運動傷害為主。在課程中我們也遇到一些困難但也使我們對脊椎的部分更熟悉更了解它的重要性，脊椎相較於四肢並沒有較大的肌肉群，而是更多的小肌群及骨頭所組成，這對沒有特別練習觸診的我們確實也是個很大的挑戰；會需要整脊的人並不是只有運動員，當覺得需要來看病時或許已經是累積很久的慢性問題，所以這時候更要完整的評估才可以找出病痛的關鍵點，並不像在學校的練習，腳踝扭傷就貼腳踝扭傷的貼紮法，肌肉拉傷就有其對應的貼法，脊椎的部分卻沒有如此容易。脊椎方面我們比較少碰，也是因為脊椎不管對任何人都是非常重要的部位，在練習時我們都必須更小心謹慎，因此每個老師除了手法之外都很注重術前的評估以及觸診，做完整的處理而非只在意技術的要求，因為一個大意很有可能對病人產生不可挽回的傷害，很慶幸我們有機會在那裡有不同的體驗，我們使用了特殊的椅子做簡單的整脊手法練習，看似簡單但做起來真的非常需要技巧。

我們常常到診所去看老師的處理方式，在學校時我們就都會到醫院見習，觀看骨科醫師為病人觸診、X光的判讀、運動治療等等的方式，但是病人都是老人為主，大多是退化性關節炎、五十肩或者人工關節置換的術後看診，即使是年輕人也幾乎是外傷骨折的問題，所以對運動醫學來說其實只有在復健方面可以學到一些醫師的方法，但是在美國就不同了，那個屬於學校專門看運動醫學的診所，而在學校附醫的骨科門診，因為許多老人都是以打潑尿酸為主，或者只是人工關節的術後看診，所以醫師並沒有做太多的觸診以及理學檢查，頂多是看功能性為主，並且鼓勵病人多走路不靠拐杖，而在這裡的 Doctor 們都會做很詳細的觸診、理學檢查，許多檢查都是我們在學校裡沒有看過的，也都是很實用的技巧，每次看診都會做非常完整的詢問，尤其是第一次去的病患，Doctor 不只做檢查，更會詢問病人的感覺，尤其是未成年的小孩都需要有家長的陪同，Doctor 也會詢問家長小孩的狀況，有沒有在抱怨任何地方的痠痛，因為身體的問題很有可能是牽一髮而動全身，詳細的問診才能夠判斷問題的所在，我對他們的問診詳細度印象深刻，原來一個完整的照護是要非常縝密的，即使這些 Doctor 經驗老道，對於評估也完全不敢馬虎，我想這就是他們何以相信運動醫學的原因吧！

很感謝 Dr. Chueng 讓我們有機會到 Arizona 參加一個 conference，真的很幸運，能見識一個國外運動醫學的大型活動，開車開了七個小時從南加州經過沙漠到中部的沙漠，真的是個很特別的經驗，而三天兩夜的會議也讓我們學了不少，雖然課程中有些是我們較少接觸的領域，使我們在聆聽時非常吃力也有許多不清楚的地方，但是能夠了解更多運動醫學相關領域值得我們再去學習的部分真的很棒，有些是我們平常課堂就有學習過的，在此次的課程中，我們學習了更多的技巧，這些是我們不曾聽過，但卻很實用的，

尤其是在肌貼的教學，這個部份讓我受益良多，讓我們更能清楚不同症狀所用的不同原理以及所應該貼的方法，許多的小細節都是以前沒有注意的，另外，腦震盪的部分也是現今美國運動醫學相當重視的一個問題，不僅在這次課程中我們接觸了這個議題，到 Pasadena City College 的時候我們就看過相關的檢測了，腦震盪可能會有嚴重的後遺症這是不容小覷的，曾經在防護的研習裡看過，在一場美式足球比賽中兩位球員互相衝撞，一人看似沒事一人卻倒地不起，然而過了幾天後那位當場沒事的人卻無預警地死亡，原因則是腦震盪，這幕真的非常令我印象深刻，原來腦震盪並非我們常看見的只有暈眩的狀況，而是會有不明顯症狀的存在，所以美國運動醫學非常注重這一塊。有許多有名的運動員就是因為年輕時有輕微的頭部撞擊，當時因為沒有特別的症狀因此沒去注意，但幾十年後卻因為這個潛在的危險因素使得這些優秀的運動員無法繼續他們熱愛的運動，課程中我們也學習並嘗試了這項檢測，是個很難得也很重要的經驗。

因為 Dr.Cheung 的安排，我們有機會到大學的運動醫學中心和高中的防護室觀摩見習。到運動醫學中心觀摩時，我們看到他們對每個球員身心狀況的重視，他們注重每個測驗，從一個訓練他們的專注力及讓他們不因比賽結果的影響情緒或其他方面的一個訓練測驗就知道他們的專業程度，這是我們沒看過的一項測驗，他們重視的不只是球員的生理也重視他們的心理方面，他們會把每次的值做比較，也要球員在規定的時間內完成測驗，否則測驗結果就無法採計且要另外安排時間進行，球員的生理狀況當然也是重點，從簡單的檢測到平衡測試，還有基本的衛教及身體檢查，最後還有醫生一個個的問診，很高興我們有機會參與問診的過程，醫生真對他們的問卷回答內容為他們做簡單的理學檢查及詢問最近的狀況，提醒他們注意的事項並進行衛教，若有特殊狀況及需要特別注意的地方，醫生還會請運動醫學中心的負責人進來特別交代，注意小細節不只突顯運動醫學的專業更顯現了運動醫學的重要性，這些都是值得我們去學習的。

在我們去高中實習運動傷害防護時，也同時觀摩了校際盃的美式足球比賽，在那裡的場地看得出來每天都有人在整理維護，草地與一般台灣操場中間的不同，但讓我最印象深刻的是即使是一場友誼賽，也湧入了非常多的家長到場觀看，不論是家長會和孩子們去運動醫學診所，還是在學校裡的運動風氣，或是家長也非常投入小孩們的運動這點，這些都可以證明在那裡的家庭對運動是多麼正視，運動醫學何以如此發展。反觀台灣的社會，許多人都認為體育不可以賺大錢，因此以讀書為至上，不重視孩子的運動習慣，不讓他們發展喜愛的球類運動，認為運動只會干擾專心，這樣的想法根深蒂固，運動的風氣不佳也發展不起來，那麼運動醫學就只能在高階的體育賽事有些微的價值，但是其實運動醫學非常廣義，無所不在，美國非常重視在青少年時期的發展，他們認為在這時期可以選擇自己最愛的運動，也是最天真最快樂的時期，當基本球技訓練起來，也許可以往職業去發展，所以診所的 Doctor 們也會到高中做防護的工作，可見重視的程度。

經過這一次海外研習，我感受到外語能力的重要，在台灣很少有練習英文聽力及口說的機會，即使自認為有基本的對答能力，遇到其他口時也要很努力去聽去想才能了解，英文真的要敢說才能真的練習，許多生活上的用語都是值得我們日常生活多去學習的。團體合作也是我這一次旅程很大的體悟，因為在那邊並不是說想去哪就去哪，而是開車一起行動，有時候有人想出門，而有人想休息，這時就要靠大家的討論來決定，很高興有機會能有這次學習的機會，不管是生活上或知識上，當然體會不同的文化及到處走走開開眼界也是不可缺少的，這次的海外研習真的讓我學到也看到體會到了很多。團體的力量真的很大，在出國前非常擔心的事情，同伴們都會出力幫忙解決，真的很感謝這次一起學習的夥伴們，因為有他們這次旅行才能順順利利。

回台之後，除了將技術再一次的複習過，我想在美國學習到的並不是只有技術而已，而是他們的制度，甚至是思想，這些東西都遠跟我們所熟悉的不同，除了要培養運動醫學人才以外，更要有推廣運動的形式、國人基本的運動知識，否則若只有運動只是為了賺錢這種想法，運動醫學是不會發展起來的，但是要做到這些並不簡單，因此我會希望在大四時可以多跑幾個實習點，去做一些基本且專業的教育，這學期我將擔任中正健身房的主要負責人，我會加強正確姿勢的觀念，以及在美國所學到的貼紮、徒手治療來為學員解決一些因訓練而產生不舒服的狀況，也會做許多衛教的海報加強宣導。我希望能體能訓練及傷害防護都能學習更多，因為有好的體能可以有效避免球員在打球的運動傷害，在訓練體能時也要做好預防的工作，而這兩部分正是運動醫學著重的兩個大方向，期許自己能夠做好一位體適能指導員以及防護員的角色，並且能夠帶給學弟妹更正確的觀念。