

運動醫學之尖兵

中華民國運動傷害防護協會專訪

採訪 ■ 李維倫・陳尚志

撰文 ■ 陳尚志

在運動與醫學二座專業尖峰之間，如何建立一條適當溝通的橋樑，並作為運動傷害患者的轉運站？本文為您介紹新近甫成立之運動傷害防護協會，並對國內運動傷害防護之遠景作一眺望。

近年來，隨著全民體育的蓬勃發展，以及運動人口的大幅增加，各種運動傷害日漸增多。國內對運動傷害防護的需求認知，在歷經長時間的萌芽階段後，於最近數年中開始深刻體會到其重要性。體育界與運動醫學界亦確認籌組運動傷害防護協會，培訓運動傷害防護人員是件刻不容緩之大事。

今年二月十八日，體育界與運動醫學界發起成立「運動傷害防護協會」。五月十三日，內政部核准組織方案後，經過二次籌備會議，於七月十九日假工業技術學院召開「中華民國運動傷害防護協會」成立大會，並選出卅一位理事，九位監事，其中全國體協前任秘書長周中勛先生獲選為首任理事長，總幹事為醫學博士劉茂男先生。

「中華民國運動傷害防護協會」（英文名稱R.O.C.A.T.A.）會址設於北市安和路二三九巷八號十樓。以推廣運動安全教育及研究運動傷害

之防護為宗旨。

目前該協會擬定的年度工作計畫，據理事詹德基先生表示，是每年舉辦二次運動傷害防護員講習會，每次講習預定為期六個月。前三個月教授學科課程，包括運動生理學、心理學、解剖學等等。以了解造成運動傷害的原因，協助運動員提昇運動能力。後三個月將請國外資深專家如N.A.T.A. 或A.A.T.A.之優秀運動傷害防護員（Trainer）前來指導術科課程，如運動包紮（Taping）及止血、扭傷、肌肉裂傷之急救與處理。並與左營體訓中心及榮總運動醫學科合作進行實習課程。

除了舉辦防護員講習之外，詹理事特別強調：所有講習會學員尚需通過包含學科與術科的檢驗考試，以取得合格證書。同時協會尚有計畫選拔優秀防護員前往美國之N.A.T.A. 或A.A.T.A.等單位參加其測驗，以取得國際單位之合格證書，培養國內師資，提高國內防護員水準。



當然，除了積極培訓運動傷害防護員之外，協會尚且負有推廣運動安全教育之任務，所以協會將主動洽請國內廠商自製或進口運動傷害防護器材，廉價供應各訓練單位與運動員。同時編輯出版年刊及運動傷害防護手冊，深入調查研究各種運動常發生之運動傷害，使運動傷害防護之觀念與全民體育相結合。

最重要的一點是協會在防護員講習會結業之後，將籌組運動傷害防護服務隊，配合各項運動會舉辦運動傷害防護專題演講及器材展覽，義務服務運動員。屆時運動員們將能享受到最完備的運動安全防護措施，不再有後顧之憂！

談到防護員的來源，詹理事指出：最佳的人選主要是醫學院及體育學院之人員，如醫學系、復健系、護理系等人才具有豐富之醫學知識背景；體育科系者則具有切身與運動員接觸之實際經驗。當然，只要對運動傷害防護具有高熱忱，熱愛服務之人士，都有可能在接受進一步的專業訓練及審核後，成為運動傷害防護的尖兵！

運動傷害防護員在維護運動員安全與健康方面，是介於運動醫學專業醫師與運動員之間的重要橋樑。其主要任務是在運動員訓練、比賽之前，為其進行易受傷害部位的貼紮工作，以防止傷害的發生。事實上，就是具體實現「預防重於治療」的觀念。另一方面，防護員在運動員受傷時，可於現場施行緊急救治，以防止傷勢擴大。或在訓練比賽以後，為運動員做冰敷，按摩等物理療法工作，以求盡速祛除其疲勞，恢復良好體能。

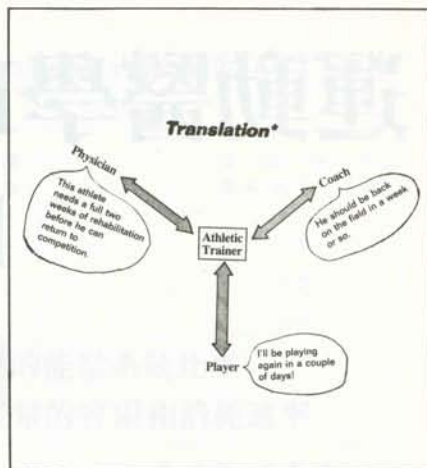
此外，防護員亦可協助運動教練

了解掌握運動員的生理甚至心理狀況，以調整運動員的訓練計畫，協助運動員提昇運動能力。經由防護員的協助，可使專業醫師與運動員之間有更密切的連繫，使運動員傷害之可能性減至最低，並且延長其運動生命甚至實質生命！

談到國內運動傷害防護觀念的發展情形，常務理事凌美全先生指出：我國的運動傷害防護之發展，猶在起步階段。但令人慶幸的是已經有愈來愈多的人開始關心到運動傷害防護的問題。不過，這對於防護協會的最終目標——提供全民一個更安全的環境，猶有一段距離。以運動防護器材而言，相關行政單位是否能夠提供更為完整有力的配合？事實上，運動防護器材取得不易，是推廣運動傷害防護觀念的一大障礙。協會本身將致力於洽請美國 Gramer Bike 等廠商，儘力提供國內價廉物美的防護器材。同時將積極尋求國內廠商自製器材，並且指導民眾正確的使用，使運動員及人民能夠得到既安全又經濟的科學化治療。

光靠協會來推動運動傷害防護是不夠的，凌理事再次強調。協會本身將盡力做好培訓防護員及推廣運動安全觀念，然而協會本身的力量自然有限，所能注意到的範圍亦有其限制。所以希望能有更多的熱心人士的參與，當然更需要社會大眾的密切配合。

的確，國內各界對於運動傷害防護的需求與認知，亦是在歷經長時期的探索之後，經由有識的熱心人士之努力推動，加以全民體育的蓬勃發展，配合上生活品質的日漸提高，才促成了「運動傷害防護協會」的適時成



立！

現在，「運動傷害防護協會」已經成立了，然而這項成果只能算是邁向最終目標——推廣運動安全教育及研究運動傷害防護的開頭一小步，放眼歐美方面運動安全教育先進國家，除了擁有健全的組織來推動外，社會大眾及政府主管部門，更是不遺餘力的密切配合。而我們呢？防護協會的成立使我們開始擁有一個組織來推動，但是如何來使這個機構更健全，更茁壯？這一切有賴各界的關心與參與！

在夏日午後的豔陽下，走進「運動傷害防護協會」的大門，在詳細聆聽二位理事所談的協會成立經過，以及工作計畫，預期目標等等之後，心中悄然流過一股清泉。是啊！這個社會畢竟還是有著熱心人士是這麼地關愛這個社會，是如此難得地默默耕耘著！或許有一天，我們可以看見所有的運動員盡情的馳騁在運動場上；而在藍天綠地之中，是一群群快樂運動的健康國民！希望協會的發展更茁壯，更希望社會大眾一同努力，朝全民體育，全民健康的目標邁進！