

動態貼布－國際認證研習會 Dynamic Tape Level 1

臨床上你是否正在尋找一種可以強力支撐肌肉力量的貼布？一種可以協助關節運動旋轉軸心穩定且又不會限制關節活動的方法？可以具有強烈的回彈能力共同支撐強韌筋膜（例如足底筋膜）與足弓的輔助工具？可以誘發與刺激運動員動作與肌肉表現的貼布？動態貼布－生物力學貼布，能一次滿足你所有的需求！你最不能錯過的運動貼紮課程。

動態貼布（Dynamic Tape）是由澳洲物理治療師 Ryan Kendrick 所發明，「動態貼布」本身可在各個動作平面方向提供極佳的延展性，它高度的回彈能力（recoil properties），即使將「動態貼布」拉長到極限也不像其它彈性貼布會出現有任何卡住與僵硬的伸展終點，它獨特黏著延展特性使其能夠像彈力帶一般以不同力臂的貼法協助人體產生動作減速的力量、吸收動作對於關節或是組織產生的壓力以及減少受傷肌肉的做工；「動態貼布」透過牽拉或阻止身體部位往特定方向藉此可能改變身體動作模式，這樣的技巧可以廣泛的應用在不同的運動員身上、協助腦性麻痺兒童的步態訓練、協助中風個案的抓握技巧。

動態貼布的貼紮技術基於評估人體肌肉骨骼解剖學以及生物力學，確認出過度受力組織以及不良的動作控制模式，Ryan 相信：「身體組織不是因為疼痛而受損，而是因為過度承受壓力而受損」，因此「動態貼布」設計的目的地就是協助組織吸收外在過度的壓迫力，改善人體動作控制模式，進而降低組織消散內在的壓力所損耗的功率。

動態貼布第一階段研習會核心主軸：

1. 介紹動態貼布的材質特性以及與一般硬式貼布與彈性貼布的差別。
2. 動態貼布不適當貼法的危險性。
3. 動態貼布的基礎貼紮應用。
4. 瞭解動態貼布的貼紮技巧以及應用。

動態貼布第一階段一貼紮應用包括：

1. 上肢減壓貼法：協助支撐上臂重量、誘發肩胛骨上轉、降地肩關節向前位移肩膀內旋轉貼法：提供肩膀外旋極限角度下減速的功能、降地投球準備動作末期肩膀不穩定的情形。
2. 手腕與手指伸肌群貼法：降低總伸肌群的負荷、以及減少周邊神經受器的興奮度，適合急/慢性網球肘個案。
3. 狄魁文式狹窄性腱鞘炎貼法 DeQuervain's tenosynovitis：適合姆指伸肌與外展肌群無力或 CMC 關節退化個案。
4. 髕骨股骨環狀貼法 Patellofemoral loop：適合髕骨外翻、髕骨肌腱炎、脂肪墊症候群個案。
5. 股四頭肌機轉貼法 Quads Mechanism：適合任何因為股四頭肌負重所引起的症狀，包括股四頭肌撕裂傷、髕骨肌腱退化等個案。
6. 小腿/阿基里斯肌腱/足底筋膜強力貼法：適合小腿肌肉拉傷、撕裂、或無力的個案，或是阿基里斯肌腱退化病變、或是任何因為足踝舟狀骨過度下墜所引起的症狀。
7. 足弓支撐貼法 ArchSupport：任何需要足踝舟狀骨減速下墜的情形都可適用此貼法，包括足底筋膜炎、拇趾外翻等個案。
8. 進階技術應用（根據學員上課學習情況而調整進階貼法內容）：頸椎減壓貼法、薦髻關節穩定貼法、周邊神經降敏感化貼法。

- 一、主辦單位：高雄醫學大學運動醫學系、凱鑫國際有限公司。
- 二、合辦單位：教育部體育署運動防護體系建置輔導計畫高屏區輔導中心。
- 三、活動日期：2023年3月18日(星期六)、3月19日(星期日)。
- 四、舉辦地點：高雄醫學大學國際學術研究大樓七樓 IR730 (運動醫學系專業教室)。
- 五、參加對象：限高雄醫學大學運動醫學系學生(大學部、碩士班、碩士在職專班)。
限教育部體育署運動防護體系建置輔導計畫「高屏區輔導中心」運動防護人員。
- 六、課程名額：30人(24人開班)。
- 七、課程費用：8,500元(包含講義、證書、Dynamic Tape 5cm*2 and 7.5cm*2、剪刀*1)。
- 八、報名方式及內容：
 1. 報名日期自即日起至2023年3月3日(五)止，逾時不候。
 2. 報名方式：一律採線上報名，網址：<https://forms.gle/4ffeZqJ23uYBndB6A>
 3. 待確認錄取後3日內，請劃撥或匯款報名費至「凱鑫國際有限公司」帳戶(帳號：1988717128736，合作金庫銀行代號006，美村分行)，並將繳費收據(備註姓名)回傳至凱鑫國際有限公司，傳真電話04-24228997或拍照以電子郵件寄 dynamictape.tw@gmail.com，始完成報名。
- 九、課程注意事項及取消退費說明：
 1. 如因個人因素無法參與課程者，請參閱下列相關說明。若您同意以下條款，開始進行報名。報名完畢後，代表您已閱畢本退費規則並同意以下條款。
 2. 本活動沒有延期、轉班機制。因報名者已占去上課名額，其他人無法報名。
 3. 填寫報名資料時，請務必填寫對護照相符之英文姓名，以利製作證書，若因資料填寫錯誤或其他因素需重製證書，需酌收證書製作工本費及郵資，共200元整。
 4. 若要轉讓名額，報名者可以自行轉讓，但轉讓後請告知，以方便認證證書製作手續。
- 十、退費說明及計算：
 1. 於開課日當天迄算，前30日提出退費申請者，退還扣除行政費200元後之餘額。
 2. 於開課日當天迄算，前14天提出退費申請者，扣除40%報名費及行政費200元後退還餘額。
 3. 於開課日當天迄算，前7天提出退費申請者，扣除70%報名費及行政費200元後退還餘額。
 4. 於開課日當天迄算，前7天內(含)不退費；課程可轉讓他人，須扣除行政費用1000元。

※已逾全額退費(開課前30日)期間、因下列事由導致無法參加課程及申請退費者，得於上課日前1天檢附相關證明文件提出退費申請，經執行單位審查通過後將全額退費(扣除手續費15元)。

 1. 兵役點召-國家徵召令。
 2. 三等親內喪事-訃聞。
 3. 傷病住院-住院證明。
 4. 其他因不可抗力且無法歸責於報名者之重大事故，並經執行單位審核認可。
 5. 因天然災害以致課程延期一週以上，無法參加課程者。

十一、 其它事項：

1. 本課程保留報名資格審查及確認權。
2. 如有不可預測之突發因素，本課程保有課程及講師變動之權利。
3. 學員須完成全部課程之簽到與簽退，始得提供繼續教育積分登錄。
4. 為維護上課品質，各課程遲到 15 分鐘以上者，將不提供簽到，亦不提供繼續教育積分登錄。
5. 請穿著無袖運動背心及穿著膝上 1/3 之寬鬆運動短褲（例如慢跑褲）以方便練習肩膀等上半身貼紮技術，及練習髖骨股骨或骨盆相關貼紮技術，另請自備剪刀。
6. 為響應環保，請自備水杯。

十二、 學分認證：運動防護員繼續再教育時數（申請中）

十三、 課程時程表：

2023 年 3 月 18 日（星期六）

時間	題目	講師
12:40-13:00	課程報到	
13:00-13:10	引言、講師介紹	李凌岳
13:10-14:20	動態貼布的材質特性	李凌岳
14:20-15:10	動態貼布的基礎貼紮概念及不適當貼法的危險性	李凌岳
15:10-15:30	休息	
15:30-16:10	動態貼布所能提供的機械作用效益	李凌岳
16:10-19:00	動態貼布與疼痛控制基礎貼紮概念	李凌岳

2023 年 3 月 19 日（星期日）。

時間	題目	講師
08:40-09:00	課程報到	
09:00-09:50	瞭解動貼貼布的貼紮技巧以及應用	李凌岳
09:50-10:40	常見肩膀與肘部問題貼法及練習	李凌岳
10:40-11:00	休息	
11:00-12:00	股四頭肌機轉貼法與髖骨股骨環狀貼法操作練習	李凌岳
12:00-13:00	午餐	
13:00-13:50	小腿/阿基里斯肌腱/足底筋膜強力貼法操作練習	李凌岳
13:50-14:40	足弓支撐與踝關節穩定貼法操作練習	李凌岳
14:40-15:00	休息	
15:00-15:50	手腕及手指伸肌群與狄魁文式狹窄性腱鞘炎貼法操作練習	李凌岳
15:50-16:40	進階技術應用	李凌岳
16:40-18:00	Q & A	

十四、 講師經歷：

李凌岳老師（臨床經驗：24 年）

現職	動態貼布貼紮國際認證講師 中山醫學大學附設醫院骨科物理治療室組長
經歷	前中山醫學大學附設醫院物理治療室總組長 前台中市物理治療師公會常務理事 中山醫學大學復健系物理治療組畢 Kinetic Control 國際認證課程結業 內臟筋膜鬆動術國際認證課程結業 顱薦椎治療國際認證課程結業 深層組織按摩國際認證課程結業 FMS 國際認證課程結業 SFMA 精選功能性評估國際認證課程結業 SPINAL MANIPULATION 國際認證課程結業 動態貼布貼紮國際認證課程結業

十五、 交通資訊

1. 火車高雄站後站出口距本校約兩公里，車程約 5 分鐘。
2. 小港機場轉搭計程車約 30 分鐘。
3. 開車沿中山高速公路南下 -下「鼎金交流道」於民族路左轉，再於同盟路右轉，即達本校 -下「九如交流道」沿九如路往火車站方向，於自由路右轉，遇同盟路右轉，即達本校。
4. 高鐵車站轉搭計程車約 17 分鐘，沿大中路於自由路右轉，再於同盟路左轉即達本校。
5. 高捷車站轉搭捷運接駁公車，由後驛站出入口 2 搭乘紅 29 接駁車，即達本校。

十六、 停車資訊

1. 本校第一、第二來賓停車場：在附設醫院內，由自由路進入，費用每小時 30 元計（30 分鐘內以 15 元計，超過 30 分鐘以 30 元計），第一來賓停車場地面有機車停車場，費用每次 20 元計。
2. 同盟路上路邊收費停車格。

