

筋膜槍課程進階班-平衡筋膜線並增進動作品質

一、課程內容介紹：

由 Thomas Myers 大師所提出的「筋膜線」，涵蓋整條動作鏈上的骨骼與肌肉，只要不當使用，導致筋膜緊繃僵硬，就會影響到同一鍊上的肌肉發力，進而引發疼痛等等。無論人體全身的筋膜、肌肉或是骨骼，都是以平衡對稱為主，當長期「不當姿勢」、「長時間不良動作（動態或靜態）」時，該部位的肌筋膜就會被迫維持「縮短」（用力）和相對「拉長」，讓該部位肌肉僵硬，進而產生痠、緊，甚至是痛。過去我們習慣針對痛點按摩放鬆，但激痛點放鬆了，整條動力鍊以及肌筋膜因姿勢和動作產生的異常張力沒有改善的話，症狀還是會反覆發作、也會更容易誘發其他相鄰關節的傷害。

藉由筋膜槍，使用固定的頻率達到刺激表皮神經回饋進而放鬆，並利用震動提高疼痛閾值，讓動作回歸正常，其中關鍵的三點為：擺位、誘發和震動幅度。

二、上課地點：

高雄市三民區十全一路 100 號(高雄醫學大學物理治療系教室 CS501)

三、課程日期及時間：

110 年 6 月 06 日(星期日) 上午 9:00~16:30(中午休息 1 小時)

時間	課程內容	講師
08:40-09:00	課程報到	
09:00-10:30	淺前線和淺背線- 軀幹前後姿勢平衡	劉權緯
10:30-10:40	休息	
10:40-12:00	身體側線- 軀幹左右平衡	沈俊名
12:00-13:00	中午休息	
13:00-14:40	手臂線- 揮之不去的上肢疼痛	劉權緯
14:40-14:50	休息	
14:50-16:30	螺旋線- 運動表現的關鍵鍊	沈俊名
16:30	賦歸	

四、授課對象：

1. 物理治療師。
2. 醫護相關背景或具解剖生理基礎知識者。

五、課程收費費用：

方案	身份別	報名費
含教材 (筋膜槍)	一般學員或現場繳費(無優惠)	5,000 元/人
	兩人同行優惠(僅限線上報名者)	7,000 元/2 人
	本學會會員、協辦單位、舊學員(僅限線上報名者)	3,800 元/人
	5/15 以前報名並繳費之早鳥優惠(僅限線上報名者)	3,800 元/人
無教材	已參加過 1/10 或 5/23 基礎班或不需要筋膜槍之學員	2,500 元/人

*以上費用包含：電子版講義、積分申請、電子版研習證明、課程教材

*如需紙本講義（彩色影印），另收工本費\$250元

六、課程講師：

（一）、劉權緯老師

現任：

台南市物理治療師公會理事長

成大醫學院兼任講師

成大醫院物理治療中心物理治療師

學歷：

國立成功大學物理治療學系所

經歷：

新光醫院復健部物理治療師

2019 奧運資格賽女壘中華代表隊物理治療師

永仁高中女子籃球隊場邊防護員

（二）、沈俊名老師

現任：

紅瓦厝居家物理治療所物理治療師

健美洋行物理治療師

學歷：

高雄醫學大學物理治療學系

經歷：

成功大學醫學院附設醫院復健部物理治療師

藍海曙光集團 永誠復健中心物理治療師

台北市衛生局 居家小組居家物理治療師

七、其他注意事項：

1. 課程當日無提供午餐，中午有提供外食時間。
2. 請攜帶環保杯，場地提供冷熱水飲用。

八、活動負責單位：

主辦單位：中華國際全方位照護學會

協辦單位：台南市物理治療師公會、高雄市物理治療師公會

承辦單位：翔風醫務管理顧問有限公司

九、課程聯絡人：

曾小姐，電話：0965-168725

Line ID 諮詢：home-angel