

神經敏感化與神經肌肉技法

Neural Sensitization and Neuromuscular Techniques | 軟組織矯治模組 | 宋宏謙

課程說明

傳統上，我們治療的思維是先清楚去感受或觀察到疾病病理或關節肌肉損傷處的樣貌，如組織質感的改變、整體或局部結構的不對稱、與活動度改變性，甚至能在 X 光、超音波、電腦斷層或核磁共振檢查呈現出來東西。但以上方法都無法呈現在關節肌肉損傷之外的功能障礙(Malfunctioning)，也就是一種組織持續收縮或牽拉的感覺，這是進行中的神經肌肉反射作用，是無法以任何實質損傷的方法加以呈現的。

「肌張力增加(hypertonicity)」和「侵害性疼痛傳入訊息(nociceptive input)」問題常常搞亂本體感覺機制與高端中樞神經之間的平衡關係，也影響到脊椎層級的神經迴路，增加神經敏感性，進一步交叉效應導致交感神經混亂、血管收縮、肌肉收縮干擾、疼痛增加及反射紊亂。

神經肌肉技術(Neuromuscular Techniques, NMTs)善用觸診技巧，以一種非侵入性的，找尋並定位組織異常張力觸痛點(Tender Point, TeP)。透過整合組織張力、硬化、纖維化、水腫、軟組織分離、結構改變、沾黏或疼痛等系統化的資訊，轉化為較無痛及舒適的治療介入，配合動態中立與姿位放鬆術(Dynamic Neutral and Spontaneous Release by Positioning)的觀念來重設張力，導引復原過程正常化。另外，肌筋膜激痛點(Trigger Point, TrP)治療可以介入肌肉之間的張力失衡治療，治療在過度收縮且繃緊的收縮性肌肉(overactive posture phasic muscle)上可以促進其放鬆與延展，治療在被抑制且過度拉長的穩定性肌肉(underactive stabilization tonic muscle)上則可以誘發其運動神經元的徵召，進而在功能訓練上優化動作控制，讓疼痛的處理更有學理的依據。課程包括演講與實作，請參加學員穿著適當寬鬆衣物，以利相互間的手法練習。

課程目標

- ✓ 辨識筋骨損傷或是神經肌肉反射所造成的僵緊與疼痛，並區分激痛點與觸痛點的不同。
- ✓ 介紹各式神經肌肉技術與臨床應用的學理根據，透過神經肌肉技術來調節肌肉張力、降低神經敏感化現象。
- ✓ 透過動態中立與姿位放鬆術，來體會甚麼是張力重設時所需要的拮抗平衡。

Timetable (Day1)

08:30~09:00	Registration	工作人員
09:00~09:50	本體感覺接受器與體系統功能障礙	宋宏謙
09:50~10:40	皮膚的觸診及評估	宋宏謙
10:40~11:00	Break 休息	工作人員
11:00~11:50	軟組織結構變化的觸診與誘發區段(facilitated segment)	宋宏謙
11:50~12:40	神經肌肉技法的介紹與觸診	宋宏謙
12:40~13:50	Lunch	工作人員
13:50~14:40	現代疼痛觀念與神經敏感化現象	宋宏謙
14:40~15:30	激痛點與觸痛點的區辨	宋宏謙
15:30~15:50	Break	工作人員
15:50~16:40	手法矯治的生理學原理：疼痛傳入訊息與肌肉張力的關聯性	宋宏謙
16:40~17:30	手法矯治的生理學原理：疼痛傳入訊息與肌肉張力的關聯性	宋宏謙
17:30~17:40	Conclusion of course / Questions & answers	宋宏謙

Timetable (Day2)

08:00~08:30	Registration	工作人員
08:30~09:20	手法矯治的生理學原理： 肌肉生理學與神經支配模式	宋宏謙
09:20~10:10	自發性姿位放鬆(Positional Release Technique)	宋宏謙
10:10~10:30	Break	工作人員
10:30~11:20	神經肌肉技法臨床運用(1):脊椎、肋廓	宋宏謙
11:20~12:10	神經肌肉技法臨床運用(2)腹部、骨盆	宋宏謙
12:10~13:20	Lunch	工作人員
13:20~14:10	肌肉筋膜激痛點(myofascial trigger point therapy, MTP)及其反射現象	宋宏謙
14:10~15:00	肌筋膜疼痛症候群綜合實務	宋宏謙
15:00~15:20	Break	工作人員
15:20~16:10	功能性技巧及誘發性姿位放鬆(1)：脊椎	宋宏謙
16:10~17:00	功能性技巧及誘發性姿位放鬆(2)：腹部、骨盆	宋宏謙
17:00~17:40	Conclusion of course / Questions & answers	宋宏謙