

# 中醫在運動醫學的角色

◎桃園長庚中醫科主治醫師 楊政道



**古**代的醫師因為科技的關係，無法建立如現代醫學一樣的急救維生方法或外科重建技術，但古人憑藉著對生命的熱愛，觀察大自然物理與生命的現象，發展出中醫活人之術。整體宏觀的辯證論治思想指引著中醫用藥的思維，而天人合一的自然觀相應於人體的經絡能量，進而演化出獨特的針灸醫學。也因為古代醫療器材的不足以及實驗室數據尚未建立的時代背景下，迫使醫師必須運用自己的五官與體感來做理學檢查與臨床證據的蒐集，衍伸為後來中醫所說的「望、聞、問、切」。在這樣的條件下，也培養了古代醫師臨床上獨特的手感與敏感性，於是，古代醫師在人體的部分對於皮、脈、肉、筋、骨有著深刻的感受，也演化出脈診、切診、理筋手法、整骨復位、經絡導引等等中醫獨特的療法。

流行病學可能會因為時代的變遷與環境的差異而有所不同，但人體的骨架結構幾千年下來並無太大的改變，因此對於「傷」這件事來說，以人體為出發點而流傳下來的方法與觀念，至今其實仍然很實用。正所謂「類不悖，雖久同

理」。運動傷害也屬於中醫裡—「傷」的一環，中醫能提供的治療方法也很多樣，如推拿、牽引、理筋、正骨復位、經絡導引、針灸、拔罐、滑罐、中藥薰洗祛傷解鬱、中藥內治活血化瘀加強組織的修復及練功培育正氣等多元化的治療方式，都可以運用在運動傷害的修復時期，以減緩因運動傷害所造成的傷痛與不適，並提升運動員自身的活動能力與整體表現。至於急性期則以消腫止痛為原則，但仍需配合骨科與復健科等，有著更全面而完善的評估。

中醫治療的特色本質與優勢，在於以對人體整體觀思維下形成的經絡與筋膜系統理論，指導著運動傷害與疲勞恢復的診斷及治療。簡單來說，中醫對運動傷害的治療與處理，需由整體的受傷路徑與當下受傷時身體的動態情況來分析。比如說腳踝扭傷不能只有處理腳踝局部，如果受傷當下還涉及身體其他動力鍊的損傷，就需要一起治療（可能包含膝、腰、甚至頸椎），也因此有時頭痛必須醫腳，腳痛必須醫頭。因為運動員需要極佳的身體運動表現，不像一般人，能不痛、能動就好，還要求很靈巧

的活動能力才能提升運動表現。因此在治療上，必須考量受傷當下整體相關所牽扯的筋膜路線，一個一個化解開來。

不僅如此，有時外傷還需要內治。比如說，如果選手的腸道功能狀況不佳，很有可能影響他的疲勞恢復或是運動傷害修復，這個時候就可以依中醫的體質辨證來改善選手的腸胃功能。同理，內傷有時也需要外治，很多外力的傷害，很可能造成內臟的高壓進而產生一些生理的障礙，這時候反而是要先處理外力所造成的應力性傷害。這些中醫臨床上靈活應用的診斷與處治觀念，恰恰都非常地符合運動傷害的多樣性與多變性。因為對選手而言，以達運動選手的「個人最適化醫療」。不論是傷害或是疲勞恢復，診斷與治療都需相當的精準且有效率，狀況差一點點，就是得獎與否的差別。

中醫在長遠的歷史淵源之下累積許多對「傷」的獨特經驗與治法，相信可以融入現代運動醫學的一環，為現代運動醫學注入一股新的能量。



▲筆者（右一）擔任 2015 年 9 月武漢亞錦賽中華女籃之隨隊醫師

在院方的重視與當時運動醫學小組總召集人林瀛洲醫師的促成之下，2015 年韓國光州世大運與 2016 年里約奧運的醫療團隊中首次納入中醫的參與，可以說是中華代表隊醫療團與台灣中醫歷史上很重要的一個里程碑。

緊接而來的重頭戲「2017 台北世大運」，中醫的特色醫療對幫助台灣站上國際的舞台，有著非常重要的角色。由本院坐鎮的選手村醫療中心與中華健兒代表團的醫療團隊，均設置有中醫專業醫療服務。期望中醫的加入，對外能在世大運為台灣展現國際級的醫療特色；對內則能讓中華健兒提供更多元與妥善的醫療服務。機會是留給準備好的人，相信長庚中醫團隊已經準備好以豐富的實務經驗，為台灣在國際的舞台盡一份心力，未來也將持續在運動醫學中努力扮演好自己的角色。☉



▲2015 光州世大運長庚醫療團隊林瀛洲醫師（左一）、周文毅醫師（左二）與筆者（右一）於醫護室合影

