

長庚運動醫學團隊的 溝通橋樑～運動防護師

◎桃園長庚運動醫學整合照護小組運動防護師 陳盈璇

封面故事

「**防**護」指的就是預防與照護，運動防護師最重要的任務之一就是要預防運動傷害的發生，預防做得好，可以免去後續很多的問題，運動員才能盡情的發揮。一名優秀的運動員在運動場上發光發熱的背後，除了教練的付出、家人的支持，還需要專業的運動科學及運動醫學團隊的合作，而醫療團隊中的第一線守護者就是運動防護師。前台灣運動傷害防護學會理事長黃啟煌教授表示：防護師最主要的工作就是「照顧運動員的健康」和「運動傷害的預防與保健」，並「擔任運動團隊與醫療團隊溝通的橋樑」。

長庚運醫團隊運動防護師的主要任務有兩大方向，一是菁英運動員的專屬個人防護師，一是向下扎根深根基層的隨隊防護師，也是長庚運動防護師最大的挑戰。在長庚任職的防護師不僅僅要面對等級最高的菁英運動員，也要服務基層的國高中學生運動員，合作的運動項目更是包羅萬象，總計多達 30 項。雖然看似都是防護工作，但兩者有很大的差異，不同層級的運動員，他們的目

標不同，所要提供的專業面向也大為不同。專屬個人防護師的主要任務，是透過各種方式預防、治療及強化，增進運動員表現，相當注重專業性，畢竟身體是運動員最大的資產。而進駐校園基層隨隊的主要目的，是教育運動員正確觀念，需要很有耐心。這和在單一運動團隊或是單一所校園服務的運動防護師很不一樣。

幸運的是，長庚運動防護師在外征戰的時候，不論遇到任何難題，總有強大的後援部隊力挺。團隊裡有各科的醫師、營養師、運動藥師及心理師。第一線的防護師若遇到棘手的問題，可以透過網路立即向團隊成員諮詢，在第一時間幫助解決運動員的疑難雜症，而後續在協助轉介運動員適當的醫療協助時，防護師更扮演重要的角色。

大多數的運動員就醫時不見得可以清楚說明自己的情況，尤其是學生運動員，而醫師說的話太專業，運動員也不一定能馬上理解自己是什麼問題，要怎麼治療？現階段可以做些什麼？返回到隊上也無法明確向教練表達就醫過程，

教練覺得沒有問題就繼續加強訓練。

此時三方之間若有防護師的存在，可以讓醫師快速掌握運動員的狀況，針對治療方式給予防護師明確的建議及指示；防護師用淺顯易懂的詞彙話語讓運動員了解自己的情況，遵照醫師的醫囑建立運動員的治療復健計畫；回到隊上再和教練說明運動員需要什麼程度的休息，目前可以做的訓練有哪些。藉由防護師的專業減少醫師、教練和運動員之間溝通不良所產生的問題，並預防二次傷害的發生。

運動防護師若想要在心理層面上幫助運動員，關鍵是傾聽。防護師可以利用協助運動員熱身、伸展、治療、用餐等時刻，以聊天的方式與其對談，了解運動員的心情與近況，提供簡單的放鬆訓練、意象訓練、壓力管理和目標設定等方法，尤其當運動員受傷病所困擾時，防護師是最直接的諮詢對象，除了生理上的協助，運動員更在乎心理上的支持。有位運動員曾在媒體訪問時說出「不只是安心的感覺，每次出國跟她（意指運動防護師）聊天，都能讓我維持愉快心情去比賽，這對我很重要。」。

對於運動員，防護師在運動防護方面既是照護者、教育者，亦為醫療輔助行為執行者的角色；而在運動訓練上偏向訓練品質監測者的角色；在運動營養與禁藥方面則扮演衛教諮詢者及教育者的角色；在運動心理層面上扮演安撫者及溝通協調者的角色。



▲長庚運動醫學團隊運動防護師，目前團隊共計 14 名運動防護師

在面對教練或運動員，所謂專業，就是要用對方聽得懂的話，去告訴他不懂的事情。用淺顯易懂的言語表達讓對方能夠了解並執行，雙方達成共識才能達到預期效果，而教練對防護工作的認同是影響運動防護師工作發揮的重要因素。

除了醫療，在面對營養、禁藥和心理方面相關的議題時，防護師也是團隊裡不可或缺的角色。運醫團隊結合「公益贊助、整合性醫療、正確防護、即時關懷、健康管理、教育研討」六大元素，在向下扎根的這個區塊，為基層運動員設計許多實用的講座課程，防護師因了解各運動隊伍的實質需求，負責與運動藥師、營養師、心理師和醫師協調座談時間，讓團隊的運作更有效率。

運動防護師工作的對象是人，人與人之間的溝通非常重要，也是防護師執行業務的關鍵，防護師是運動團隊與醫療團隊溝通的橋樑，多數時間與運動團隊在一起，但實為醫療團隊重要的一員。☞