

# 運動場也是我們的診療室～

## 運動醫學醫師

◎桃園長庚復健科主治醫師 陳智光

**運**動受傷了，多休息不就好了嗎？但如果受傷的是運動員，尤其是頂尖選手，問題可能沒那麼簡單！運動員積極投入備戰的，從披上國家隊戰袍參加世界級賽會，到大學畢業前校隊生涯的最後一役，都是人生難得的機會，怎能輕易放棄？運氣好的話，傷後有足夠時間擬定與執行妥善的復健計畫，復原後仍能上場一搏；運氣不好則連出場的機會都沒有，徒留遺憾；最棘手的是傷病未痊癒，卻必須勉強上陣，若能順利奪牌，當然是美事一樁，但若不幸掉牌，傷害又加重，落得兩頭空，甚至中斷運動生涯，代價可就太大了。這些狀況說明了運動醫學運作的特殊性，也考驗著運動醫學醫師在面臨治療抉擇的智慧。

### ● 運動醫學是一個專科嗎？

台灣衛生福利部至今核定有 23 個西醫專科，其中雖然沒有包括運動醫學科，但因運動醫學專業性的需求，許多醫療院所整合成立運動醫學科或運動醫學中心運作，已逐漸成為趨勢。與運

動醫學相關而提供診療服務的科別，主要是復健科與骨科，考量特殊族群與處置的需求，也有中醫科、家醫科、疼痛科、婦產科、小兒科、內科等醫師參與。近年來在「運動即良藥（exercise is medicine）」觀念的良性催化下，大家對於運動越來越重視，未來一定會吸引更多醫師投身在這領域。

以長庚紀念醫院北院區為例，目前整合復健科、骨科與中醫針傷科 3 個主要專科，從林口、台北、桃園長庚的「運動醫學門診」網路掛號窗口，便可找到運動醫學相關專業醫師看診。而長庚北院區的運動醫學團隊，更網羅心理師、藥師、營養師、運動防護師等組成跨領域專業團隊，提供運動心理、運動禁藥、運動營養與運動防護等相關諮詢，彼此支援，主動補足運動選手或團隊在各個面向的需求。

### ● 運動醫學醫師能幫運動員什麼？

運動傷害有將近 9 成是不需要開刀的，運動醫學醫師評估過這些受傷的運動員之後，會視狀況給予藥物、注射、

物理治療、運動治療、徒手治療、護具使用等非手術處置。最近幾年發展出來的再生修復治療，例如體外震波、高濃度血小板血漿（platelet rich plasma, PRP）、高濃度葡萄糖增生注射等，相對安全也沒有使用禁藥的疑慮，非常適合用來治療運動員。此外，找出造成傷害的潛在原因，預防運動傷害重覆發生，也是運動醫學醫師的專長。以腳踝習慣性扭傷為例，除了韌帶結構因損傷導致強度不足，本體感覺的缺失也是常見的原因，必須雙管齊下才能徹底治療。而雖然大部分運動傷害不必開刀，但精準判斷那些需要接受手術才有機會痊癒，以及辨識出會危及生命或產生嚴重後遺症的狀況，例如腦震盪、脊髓損傷、嚴重氣喘、心肌梗塞等，都是運動醫學醫師的基本職責。

針對運動員傷癒之後「重返賽場（return to play）」時間點的掌握，運動醫學醫師要有合理的邏輯，以及說服運動員或教練的良好溝通技巧。有些醫師會擔任隊醫，那就必須擁有強大的「邊線醫學（sideline medicine）」執行能力，協助解決禁藥檢驗問題，且最好充分了解每位選手身心狀況，才能給予最佳照顧。也有些醫師會擔任運動比賽場館的場醫，這時候現場急救的功力就是重點，同時也要適時協助出賽運動員或隊伍他們自己的醫療防護人員，以及協調嚴重傷病的醫療後送。如果經驗多了，有機會出任整個賽事的醫療官或總指揮，規劃涵蓋運動場館、選手村、

醫療站以及醫院的醫療動線與流程，那就是整體運動醫學能量的極致發揮了。

### ● 運動醫學醫師是不是只看運動員？

只要是跟運動相關的醫學議題，都是運動醫學關心的對象。運用照顧專業運動員的核心能力與經驗，運動醫學醫師也可以協助想藉由運動獲致健康的普羅大眾。不過競技運動追求更高、更快、更遠，為的是超越極限，休閒運動強調的則是養生與健康，雖然都是運動，卻有不同的目標與思維，在傷病治療與運動處方的實務操作上，也會有所不同。

此外，對比運動可以視作是運動員的職業，許多職業的勞動性質也像是運動一樣。電商巨擘亞馬遜（Amazon）曾將其倉庫員工稱作是「工業運動員（industrial athlete）」，名稱也許有些爭議，但容易過勞受傷卻是事實。這與平時不太運動，週末卻拼命運動的週末運動員（weekend athlete）一樣，都是運動傷害高危險群。從預防傷害的角度來看，這些都是運動醫學醫師可以著力的地方。

### ● 運動醫學無所不在

不管是職業選手或一般民眾，其實人人都是為自己拼戰的運動員。運動醫學醫師的使命，就是盡全力幫助運動員。讓運動醫學醫師成為大家的好朋友，也期待所有的運動員都能得到最好的醫療照顧。🏠