

從奧運殿堂到扎根校園的 中醫運動醫學療法

◎高雄長庚中醫骨傷科主治醫師 吳思穎

長庚體系自 2014 年開始推動運動醫學整合照護計畫，使中醫有機會接觸到國內外的頂尖運動選手，並在對各種運動項目的治療中深入研究。中醫治療有實證醫學支持。例如，針灸幫助運動後疲勞恢復、針灸幫助耐力訓練、在運動前執行雷射針灸能減少運動中肌肉拉傷的比例、拔罐有助降低核心運動時的不穩定度等。

自 2016 年里約奧運起，台灣首次將中醫師納入醫療團隊，此後，因國外職籃、奧運等頂尖選手熱衷拔罐，拔罐瘀斑在新聞畫面中屢見不鮮。近年來，國內運動員對中醫相關治療的需求日益增加，他們可以選擇拔罐刮痧、傷科手法、針灸治療，甚至中藥的外敷及內服使用。

中醫在運動傷害的治療中常

與其他科別合作，特別是當不適合進行手術或注射治療時，中醫治療的角色則更為凸顯。透過團隊中的西醫部門（如骨科、復健科）積極轉介，更能發揮共同照顧的特色及優點。

除了肌肉關節骨骼的疾患外，中醫藥治療還包括過敏性鼻炎、失眠、經痛等，這些問題雖然不是運動傷害，但卻常見於運動選手，進而影響其運動表現。但在使用中藥時必須特別注意運動禁藥的議題。運動禁藥已使許多頂尖運動員受到處罰，遭到禁賽甚至提前退役。因此中醫師在處方中需格外小心，以確保運動員遠離運動禁藥的風險。中華運動禁藥防制基金會及台灣運動禁藥管制學會積極推廣，讓中西醫師及選手、教練了解運動員服用中西藥的相關禁忌。筆者長期擔

任運動禁藥講座講師，宣導中藥（包含單味藥及複方）的正確使用，避免在不知情下，使用部分中藥（例如：獨活寄生湯、黃連解毒湯）而落入運動禁藥的範疇中，希望醫師及選手們都能減少應注意而未注意造成的損害，愛惜珍貴的參賽機會及運動聲譽。

在相關單位的教育推廣下，頂尖國手大部分已曉得注意另類「禍從口入」的運動禁藥議題，但國高中選手們可能就不見得了解。這也是長庚運動醫學團隊努力經營校園運動講座的內容，讓小選手們對運動禁藥有全面的了解後而更能對自己負責。自2018年運醫團隊公益計畫向下扎根走入校園，在照顧選手的過程中，發現他們使用傳統輔助治療的頻率很高，無論是街坊國術館或是中醫診所，但常常忽略了運動禁藥的風險。事實上，中藥跟西藥都有必須避免的成分，每次服用前都必須再三確認及查詢。

在和運動員接觸的過程中，醫療團隊和選手之間的信任至關重要。對於運動員來說，對自己

的身體要妥善保護，而醫者則希望透過團隊合作發揮最大的照護效益，幫助選手們發揮潛能，期望他們綻放出美麗的花朵。這樣的理念不僅適用於運動員，也適用在照顧一般民眾。

中醫療法可幫助運動員的疲勞恢復，也能協助術後止痛和復健訓練。高雄長庚中醫運動醫學團隊將經驗廣泛應用於常規門診之中，並發表相關研究，治療包含尾椎骨折、蹠骨骨折、退化性膝關節炎、網球肘等論文，期望藉此增進與各科之間的合作機會，提升患者對中醫療法的信任。☞



◎ 筆者於高雄中學羽球隊訪視選手