

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類體育評論 來源 民生報 日期 761111 版面 二版



運動員的益友 · 教練的智囊 · 隊醫的助手

美國運動護理員制度簡介 (下) 陳俊忠醫師

美國維吉尼亞大學
運動醫學博士候選人

審核定步驟要求：(一)運動訓練護理經驗(前述兩種途徑)。(二)急救檢定合格(心肺復甦術檢定合格四大專文憑)(三)完成檢定申請手續(內檢定考試及格。檢定考試形式分兩部份：筆試和口頭及操作考試)。

筆試範圍計有：(一)護理訓練前準備工作：體檢、肌力柔軟度測定、護具器材維護檢查、環境檢視、護具添購、受傷紀錄、目前體能測定、訓練計畫擬定。

(二)診斷：病歷詢問、傷害視診及觸診、身體活動能力測定、韌帶檢查、感覺及運動功能檢查。

(三)情況處置：護具使用、急救及其他運動護理方法和轉診步驟。

四復健：恢復受傷部份生理機能、重返正式運動活動的時機與條件、復健原理。

(四)組織及管理：醫療儀器購買及維護、健康管理紀錄、管理規則、急救處理。

(五)教育與指導：負傷照顧、保健問題及人際與個人問題指導。形式為一百五十題選擇題。

口頭及操作考試，由檢定委員會遴選的合格訓練員擔任考官評分。項目包括：(一)運動傷害檢規(二)傷害處理(三)辨識特殊傷害情況(四)急救步驟(五)復健技巧(六)繃帶包紮及粘貼膠帶裹綁技巧。

護理員的功能與重要性

美國護理員就業市場主要有中等學校及大專院校，其次是學

區、運動醫療中心以及職業球隊。雖然工作環境有些差異，如：中學訓練員通常另外兼教生理衛生與體育或擔任校隊教練；大專院校護理員須指導學生護理員實習；運動醫療中心強調物理治療與復健；職業球隊的護理員，則只照顧一種項目的運動員。但是基本上的職責與功能大抵相同，不外乎：

(一)預防運動傷害——護理員最重要的職責。

(二)診視運動傷害——正確判斷受傷情況。

(三)處置運動傷害——當機立斷、迅速處理、減低受傷程度、避免延誤治療。

(四)傷害復健——促使受傷運動員回復前體能狀況再創佳績及免於舊傷復發。

(五)運動員健康管理——充分掌握運動員身心狀況，提供運動員、教練及隨隊醫師建議。

(六)教育與諮詢——教導運動員有關飲食、保健知識，疏導人際及個人心理問題。

(七)運動訓練護理計劃管理規則——一切檢查、治療、復健、訓練部有計劃，按部就班的執行。

(八)運動傷害統計與研究——收集、整理資料，提供研究之用。運動護理員處於運動員、教練與隨隊醫師三者之間，擔任協調、溝通的工作，隨時提供確實有效的資料與意見，協助運動員、教練及隊醫。運動傷害不論正式比賽或平常練習，隨時可能發生，隊醫通常無法隨時到場照顧受傷選手，教練卻又通常沒有診治傷病的醫療訓練，經完整運動護理訓練且隨時隨地協助

助教練的運動訓練員，正是填補這個環節的適當而必要的人選。運動季節前，協助隊醫對選手做徹底的身體檢查，督導運動員適當的飲食與保健。運動季內，隨時掌握運動員身體、心理狀況，建議合理訓練計畫，協助教練維持運動員最佳體能狀況，緊急處理受傷選手，轉送隊醫並協助診斷及治療，且在隊醫監督下，督促運動員執行復健計畫，隨時紀錄恢復情形，提供隊醫裁決是否能夠參加正式訓練與比賽，同時不斷鼓舞受傷運動員從事心理復健，以期縮短康養時限，儘快加入正常訓練，並使用適當護具及運動訓練，預防運動傷害的發生。運動護理員同時也負責各項受傷紀錄的收集與整理，提供運動員、教練、隊醫及其他研究人員，日後改進訓練與治療方法的參考資料。

結語

運動護理員制度是美國經過近百年逐漸發展出特有的系統，對運動傷害預防與減輕傷害程度上，有顯著的成效，使運動員能在一個更健康、更安全的狀況下，全心全力地參加訓練與比賽，展現最佳的體能與技巧。因此，一個成功的運動護理員，他不僅是隨隊醫師最得力的助手，也將是教練信賴的智囊，更是運動員知心的益友。

註：本文承全美運動訓練員協會卸任主席、維吉尼亞大學主任訓練員——基克博士(Dr. Chick)提供資料與意見，特此致謝。