



台灣代表隊成員，包括領隊、管理、教練及選手



台灣代表隊選手賽前在比賽場地熱身訓練時隊醫和教練在旁協助

文 復健科
李佳玲 醫師/主任

身障運動—身障人生的另一扇窗

你能想像一位青春洋溢少女從出生時便遭遇腎神經叢損傷造成右手臂功能不良在成長過程中生活有多麼不便嗎？你能想像原本在運動場上發光發熱的國家級選手因遭逢意外失去一隻腿該如何面對正要啟航的人生？你能想像自小小兒麻痺造成下肢無力，隨著年齡的增長行動能力漸漸變差而必須以輪椅為主要代步工具時該如何提升身體功能擁有更好的生活品質嗎？

身為復健科醫師，每天面對因為種種原因造成身體功能殘缺或是不便的病患，有些是先天的原因，有些是後天的病變或意外，有人因此意志消沈放棄自己，但也有很多人選擇面對挑戰成就自己。

我很榮幸能夠隨隊擔任在斯洛維尼亞舉辦的『2018年世界盃帕拉桌球錦標賽』的隊醫，不但身兼翻譯、攝影、陪練、加油團等角色，最重要的是最後變成了這些選手們的粉絲。能有資格參加這次比賽的都是世界前12強的選手，代表台灣參加這次比賽的五位選手，他/她們有坐輪椅的或可站立的，每位都有令人敬佩的故事。這五位『身障人士』並沒有因為身體的殘缺與不便就封閉自己或仰賴別人伸出援手，坐困『障礙』人生。他/她們或者努力就學，或者擁有自己的職業，更不受限於肢體的不便，來參與桌球運動，甚至參與競技比賽，非但在國內比賽擁有好成績，更代表國家參加國際賽事為國爭光，成為台灣的英雄。這群朋友告訴了大家，人生的路只有不為沒有不能。為台灣在世界盃獲得了三面銅牌只是錦上添花，在他們諸多不便的生活裡，他們挑戰超越自我能力與對抗世界的勇氣在我們的心裡他們都是金牌得主了。

除了參加比賽獲得的肯定與提升自信心外，身障桌球運動有一般運動的許多優點，可以改善因為肢體障礙活動力減少而比一般人更容易造成的心肺功能不佳、胃腸蠕動功能不佳、肌肉及骨質流失等等問題，也可改善因為傷病或是怯於社交活動造成的情緒低落或睡眠障礙等心理狀況。鑑於這些運動所能帶來的種種好處，我們很鼓勵病友們除了在醫院的復健外也可以多多參與各類的身障運動進而提升身心健康。在因緣際會下，高雄醫學大學有很熱心且經驗豐富的體育老師兼教練，成立了身障桌球班，每週固定時間義務在高雄醫學大學桌球室做身障桌球推廣運動，期待透過社區的運動銜接醫院的復健，讓病友們也可以開心運動流汗順利地回歸社會。

身障就是障礙嗎？人生就該被限制嗎？不要再說『不可能』了，勇敢踏出那一步，世界就在腳下。

若您不願放棄人生，對身障桌球有興趣，歡迎聯絡李佳玲醫師或蔡貴蘭教練詢問或諮詢。



比賽會場可見到來自世界各國、不同嚴重度的選手展現自我

李佳玲醫師/主任

蔡貴蘭助理教授/教練

小港醫院門診：
週一上午/週二上午
週三上午及晚上
週四下午
高醫門診：
週五上午

電話：0912757026
電子信箱：
tkl@kmu.edu.tw



文 物理治療師 楊慧菁

亞運9月初歡喜落幕，緊接著是亞洲帕拉運動會(俗稱亞帕運)，這是亞洲殘奧委員會為身心障礙人士舉辦的綜合性運動賽事，每4年舉辦一次。今年中華隊參與11種運動種類競賽。小港醫院成立運動傷害防護聯合門診後，讓許多運動選手能經由先進的醫療設備、專業醫療人力，並以專業團隊照護模式包括骨科醫生、復健科醫生及物理治療師一起共同門診，藉以瞭解選手們身體狀況並給於適當治療處置，讓他們無後顧之憂、再創佳績。亞帕運的桌球選手們此次經由運動傷害防護聯合門診診斷評估後，每個人除了疾病本身的問題外，訓練過程中都累積一些運動傷害，如肩、頸、背及四肢的骨骼肌肉疼痛。在亞帕運賽前兩周的集訓期間，港醫的物理治療師天天到訓練場為選手做場邊照護防護，包括肌肉強化運動、拉筋伸展、肌肉放鬆、徒手治療、肌內效貼紮、滾筒治療等。場邊防護的重點，在讓選手能以最快的速度回到場上繼續比賽或訓練。因此，過程中並非馬上給於治療，而是將影響選手動作表現的因素排除，在傷害發生前做好預防防護，傷害發生時避免二度傷害，降低傷害程度。

身心障礙運動員由於先天疾病或後天意外傷害而導致肢體障礙，選手們在身體有限的範圍內，造成活動或運動時，需要花費更多的能量，為了要有更強的技能、反應力及移動速度，不斷地努力地去突破逆境，提升自己僅有的能力，這些對身障朋友來說都要花一番心力才能完成。一群同好能利用運動凝聚一起，互相切磋較勁，比球技、比反應、比速度，互相鼓勵。亞帕運桌球比賽讓這群人有了人生的新計畫、新目標，秉持每天練習就能進步一點點的理念，讓大家看見自己的努力，

進而將這份樂觀開朗的運動心桌球魂，感染大家。除了追求成績，更重要的意義在於透過運動讓更多人看到，身障者自強不息，堅強拚搏的精神。

身心障礙運動員的受傷比例與受傷型態和一般人並無多大的差異性。值得注意的是，不同身心障礙類別，身體受傷部位在比例上也會有所差異。如何針對不同障礙類別，設計不同的運動處方、運動配備或運動器材，來降低他們受傷的比例，是整個醫療團隊努力的方向。協助運動員透過運動訓練增強肌耐力及肢體的控制能力，讓個案的自信心及與他人互動機會增加，對於長遠的復健之路助益極大。期盼更多身心障礙者，一起去戶外，迎向陽光，養成規律運動習慣，提升生活品質，豐富美好人生。

