

滿滿保姆魂上身

隨隊醫療經驗談

隊醫，又叫首席運動傷害防護師，他們一般是各隊醫療部門的負責人，通常具備骨科、復健科或運動醫學背景。

「隨隊醫療」是運動醫學精華的一環

「壓縮」、「進化」是濃縮其精華而成的兩個特點

文|林育全 (照片由林育全提供)

視覺編輯|蔡佳祝

運動發展局

市代官
西療團明



the chief sports injury protection division

對

於運動醫學的接觸，大概要溯源到大學學生時期。在高醫的骨科學課堂上，聽著陳勝凱和周伯禧兩位前輩醫師在台上侃侃而談，很專注地聆聽高深的課程內容當然不在話下，不過大家印象最深刻的，必定是老師們跟著國家代表隊到了哪些國家、遇到了哪些有名的運動選手、如何照顧及幫忙這些菁英選手們重回神聖的運動場上…，那些目不暇給的照片，真的能讓我們體內的腦內啡瞬間爆表，「隨隊醫療」四個字，從此深深印在腦海中。

「緣起」

後來因緣際會，我成為了一位骨科醫師，不過老實說，在我骨科住院醫師訓練時期，我沒有很懂運動醫學是在做什麼。當時的我，懵懵懂懂的，參加骨科醫學會，看著台上的骨科運動醫學前輩們講解著各式各樣運動醫學手術，專業、神奇又有趣，真的是開了眼界，於是運動醫學對我而言，除了隨隊醫療之外，運動醫學手術的學習之門，也就此開啟了。

這個時候是個很重要的時間點，隨著手術經驗值的增加，接觸的運動選手及民眾也增加，心裡很多問題也接踵而來：「這個傷害需要手術嗎？」「有其他治療方法嗎？」「手術對他的好處有大於壞處嗎？」「手術能滿足他的需求嗎？」「手術完就好了嗎？」「要怎麼一步一步復原呢？」「要怎樣才不會再受傷呢？」，為了一窺這些問題的答案，必須再開啟更多道門，運動傷害的預防、運動功能的評估、運動傷害的診斷治療、傷後術後的復健…等等，一筆一劃，慢慢勾勒，突然間，我似乎可以稍微看清楚運動醫學的輪廓，慢慢的，我也追隨著恩師們的腳步，踏進了隨隊醫療的領域。



《2021年全運會的武術場館》 幫五位選手在短短的一個半小時內快速診療，以便選手順利銜接賽程。

“

「隨隊醫療」是運動醫學精華的一環，在我看來，它擁有兩個特點。

”

「壓縮」 隨隊醫療的第一個特點

平常在門診看到受傷的選手和民眾，先是運動傷害的診斷，接著處置和治療，然後才是運動功能的復原，從診斷到恢復，需要一段不短的時間，也需要跑遍各個治療場域，由各領域的專家來提供專業的治療。

然而，隨隊醫療必須壓縮這些時間、空間、人力及設備，常常需要在倉促的時間、狹小的空間、極少的人力及設備的狀況下，來完成這個過程，

我把這個特點稱為「壓縮」。時間壓縮的結果，造就了一種獨特的「快閃式醫療」。

照片中的所在地是2021年全運會的武術場館，我們的人力是一位醫師(就是我)和一位物理治療師，在這狹小的體育場座位和後排走道，因為選手賽程銜接的關係，要在短短的一個半小時內，幫五位選手快速進行診斷、治療及貼紮，然後快速趕往下個運動項目場館。

「進化」 隨隊醫療的第二個特點

隨隊醫療處理的問題，已經從「運動傷害」進化到「會影響選手競賽的任何因素」，例如感冒、腹痛腹瀉、經痛、營養、用藥及禁藥等問題。曾經有選手因為腹痛，在下榻旅社附近的診所診療，開立的藥物處方中，就有運動禁藥成分(所幸我有發現)。所以對我而言，在賽事期間已經沒有什麼專科醫師之分，我的角色，就是選手們的「醫療監護人」。

在選手村裡，每個選手都像是我的小孩，「你今天量體溫了沒？」「來量一下吧！」「有沒有多喝水？」「比賽完有乖乖收操嗎？」「有吃藥嗎？」、「手痛有好一些嗎？」…也需要問問選手最近的用藥，查查是不是運動禁藥，協助選手去藥檢，偶爾還要翻譯英文(不過大部分選手其實英文都比你好)，就差沒有處理家庭失和、失戀等問題，但已經是滿滿的保姆魂上身！



《2019年全運會拳擊場館》



《2021年全運會拳擊場館》

「 分享 」

我的運動醫學之路，從老師們的隨隊醫療投影片開始，到現在的隨隊醫療親身體驗，雖然有些地方跟原本想像的不太一樣，但是我必須說，其實，比我想像的更棒！警車開道出入選手村、戰機迎接凱旋歸國、高頻率乘坐救護車、四處奔波只為買針頭做關節抽吸…每一次的體驗，都珍貴難忘！還有一次是跟自由車公路賽，在宜蘭太平山蜿蜒的公路，加上教練勇猛的開車技術，於是當天的隨隊醫療人力頓時少了一位醫師，因為我暈車陣亡了！

從此我學到了兩件事，一件是照顧別人之前，要先把自己照顧好，每次出團之前都要吃飽、睡好、猛吞維他命，另一件就是(對我而言)自由車只能跟場地賽。最後，誠心歡迎有志者加入隨隊醫療的行列，工商服務一下，誠徵隨隊醫療人員，限醫師，不限科別、無經驗可、肯學習、具工作熱忱、具自我照顧能力，因為需要你照顧選手，而不是選手照顧你！

“

隨隊醫療的bonus，就是能夠邊工作邊觀賞賽事。

”

《2019年桃園全運會的拳擊賽事》

我最喜歡看的就是裁判舉起我方選手之手的勝利時刻。
另外在場邊，我也喜歡觀察選手，我發現年輕選手們都擁有成為電競運動選手的斜槓特質，台上打得如火如荼，台下其實也不遑多讓，未來充滿了希望，台灣加油！



「延伸」

從2017年宜蘭全國運動會開始，高醫小港醫院運動醫療團隊便和高雄市政府運動發展局合作，提供隨隊醫療服務。今年(2021)的新北全運會，我很榮幸第三度跟著小港醫院同仁們，隨著高雄市代表隊北上征戰。今年因為疫情緣故，我們把過去設置固定醫療站的人力，後來都轉投入「快閃醫療服務」。



| 作者 林育全

高雄醫學大學附設中和紀念醫院骨科部運動醫學暨創傷骨科 主治醫師

國家運動訓練中心 特約醫師

2018印尼雅加達亞運 隨隊醫師

邀稿 | 黃炫迪、周伯禧