

篇名

淺談物理治療

作者

蘇怡瑄 曉明女中 一年丁班 五十號

壹、前言

前陣子在父母的交談中知道一位長輩在做過化療以後，目前正在接受物理治療的複健，我感到很好奇，好像常聽到「物理治療」這個名詞，所以我就開始找資料，想知道更詳細的內容，也剛好我正要交一份小論文，就把它拿來做題目。我主要的目的有幾項，第一個當然是先搞清楚什麼是物理治療，再來，就是物理治療的發展與現況，最後就是它的影響與未來發展的方向。在收集的資料方面，以網路為主，我是在幾個搜尋引擎上找資料（google.yahoo……），主要的資料大都為物理治療的介紹。而我主要的範圍是以台灣地區為主，不是全球性的，全球這部份將是帶過，主要的重心將會放在台灣地區。

貳、正文

一、何為物理治療

「物理治療最大的特色是運用物理因子，包括：聲、光、電、水、冷、熱、超音波、力、運動與機械…等的物理特性，提供給病患一種非侵入性醫療服務的選擇（註：手術開刀、吃藥、打針…等醫療行為屬於侵入性醫療）。」（註一）

「物理治療係利用聲、電、水、冷、熱、力、光等物理因子（physical agents）來預防、鑑別、評估、治療病患的醫療專業，有別於藥物或手術治療。物理治療的主要治療內容可以用 5 方面來概括，包括：功能訓練、運動治療、儀器治療、徒手治療與科技輔具。治療對象則涵蓋四大類：一「急性病患：如開心或開胸手術後、骨科手術後、運動傷害或職業傷害、加護病房等；二」慢性病患：如復建科、骨科、神經科、整形外科、風濕科、疼痛科、小兒科、婦產科、腫瘤科等個案；三「長期復健者：如機能損傷者、失能者、身心障礙者等；四」需疾病預防與保健者：如高齡人口、高危險群新生兒、運動員或高危險職業傷害工作者、孕婦及產婦等。」（註二）

「物理治療所提供的是較保守、非傷害性、非侵入性、非藥物性的一種治療方式，來提高與改善患者的生活品質。所提供的服務大致可以 3M 的觀念來做說明，所謂 **3M** 指的就是 **M**odality（儀器）、**M**anual therapy（徒手治療或操作治療）、**M**ovement therapy（運動治療或動作治療）」（註三）

由此可知，所謂的物理治療是一種利用物理因子如：光電聲水熱等等，來提供一種非侵入性、非藥物的治療。雖然名字中有物理二字，但其性質較接近醫療方面而非追求科學學問的物理學。

「物理」屬於“數理化”學群，「物理治療」屬於“醫藥衛生”學群。」「古典物理是建立在行星運行的宏觀現象的觀察，而現代物理則是觀察原子與分子的微觀世界。」「它是屬於一種醫療專業，藉由一系列的檢查，以偵測與評估病患因為傷害、疾病、生理或精神上引起的肢體障礙、動作功能不良或疼痛等問題，並利用物理因子、活動與器材來達到預防與治療的目的，同時給予病患諮詢、衛教以及建議，以達到降低生理殘障、動作功能不良或疼痛之發生率及嚴重度。」（註四）

二、物理治療的發展、現況與未來

01. 發展

「一、啓動期(1950-1966)1950年代，小兒麻痺的大流行啓動台灣物理治療的發展」「台大醫學院在世界衛生組織(World Health Organization)之資助下，集合國內、外之早期培育人員，於1967年開始了國內正式的大學物理治療教育。」「二、奠基期(1967-1984 台大醫學院1967年成立復健醫學系物理治療組開始培育具學士學位之物理治療師，台灣1985年成立中華民國物理治療學會，提供繼續教育課程及學會雜誌，並加入世界物理治療聯盟)」「物理治療之3M在此期由早期的小兒麻痺逐漸形成日後發展的物理治療四大專科」「治療理論由早期的肌肉再教育，到目前橫跨預防、治療與復健醫學，服務各類術後病人的早期活動早期功能恢復，配合生物力學、動作科學、社會心理學和呼吸循環生理的發展，增加了對關節、動作分析及體適能的徒手治療和運動治療。」「三、發展期(1985-迄今)自1985年中山醫學院設立國內第二所復健醫學系物理治療組起，物理治療大專教育如雨後春筍般林立，物理治療師法於1995年2月3日公佈施行後，不僅建立了國家級的證照考試制度，並成立全國及省市物理治療師公會。物理治療學會創始治療師分級制度、推動繼續教育學分制，以確保治療品質。」（註五）

物理治療一開始是因小兒麻痺才引入台灣的，後來不斷的一步步發展，

先是設立學校培養人才，設立學會，加入世界物理治療聯盟，同時發展成四大專科，接著頒布物理治療師法、成立物理治療師公會，學會創治療師分級制度，一直到今。

02. 現況與展望未來

A. 領域

「臨床上，我們習慣將物理治療約略分為以下幾個次專業領域：」「骨科疾病物理治療 (Orthopaedic Physical Therapy)：主要是針對骨骼肌肉系統功能失調的病患，例如：五十肩(冰凍肩)、網球肘、退化性關節炎、肌筋膜疼痛症候群、下背疼痛、骨折術後、韌帶扭傷、肌肉拉傷、截肢、粘連性疤痕、人工關節置換術後…等。」「神經疾病物理治療 (Neurological Physical Therapy)：對於腦中風、脊髓損傷、頭部外傷、小腦病變、巴金森氏症、小兒麻痺、後小兒麻痺症候群、基蘭巴瑞症候群、多發性硬化症、週邊神經損傷與病變…等，肢體功能障礙的病患，物理治療師可以減緩或改善因疾病而造成的功能性限制與生理障礙。」「兒童疾病物理治療 (Pediatric Physical Therapy)：治療對象包括腦性麻痺、智能不足、發展遲緩、裘馨氏肌營養不良症、臂神經叢損傷、先天性肌性斜頸、早產兒…等之兒童。目前治療趨勢為早期發現，早期治療。」「呼吸循環系統物理治療 (Cardiopulmonary Physical Therapy)：主要病患為心臟血管系統與呼吸系統病變，或其他肌肉骨骼與神經系統疾病造成心臟血管與呼吸系統的併發症。」「此外，尚其他的物理治療次專科正在台灣蓬勃發展中，例如：婦科物理治療、癌症物理治療、老人物理治療、職業傷害物理治療、燒燙傷物理治療、運動傷害物理治療、長期照護物理治療、社區物理治療、居家物理治療、加護病房物理治療…等。」(註六)

「在我們國內，臨床上物理治療的治療領域約略可以分為四大專科，分別為：骨科物理治療、神經物理治療、小兒物理治療以及心肺物理治療，而目前其他一些物理治療次專科，如：老人物理治療、婦女物理治療、燒燙傷物理治療、運動物理治療以及長期照護、社區和居家物理治療等方面，在台灣也正在蓬勃發展中。」(註七)

目前來說，物理治療主要分成四大專科，骨科、神經、兒童以及呼吸循環，不過目前也已有一些次專科在蓬勃發展，如癌症、運動傷害、長期看護等等。

B. 治療方式

「物理治療師手中握有的三大利器，是動作治療(movement therapy)、徒手治療(manual therapy)、儀器治療(modality)。」「動作治療是利用身體的姿勢或動作的改變，來達到伸展關節組織、強化肌肉收縮、增進動作協調、減輕水腫疼痛、降低肌肉痙攣等目的。動作治療是由物理治療師設計特別的動作，由患者主動重複的施行，是一種健康 DIY。」「動作治療仰賴患者主動的參與，而徒手治療端賴物理治療師的技術，患者是被動的接受治療。徒手治療是指物理治療師利用關節鬆動術(joint mobilization)、軟組織放鬆術(soft tissue release)、按摩(massage)、被動關節運動等技術來達到關節活動、肌肉鬆弛、減輕疼痛等目的。」「儀器治療則是使用物理治療儀器，釋出各類物理因子，以達到減輕疼痛、消除水腫、增強肌力、增加關節角度等目的。」(註八)

「所提供的服務大致可以 3M 的觀念來做說明，所謂 **3M** 指的就是 **Modality** (儀器)、**Manual therapy** (徒手治療或操作治療)、**Movement therapy** (運動治療或動作治療)，以下則分別來做講解：」「(一) **Modality**—儀器：**光療**：紫外線、低能量雷射等。**電療**：低週波電刺激、中頻干擾波、高伏特電刺激器、經皮神經電刺激器等。**水療**：熱水療、溫水療、冰水療、冷熱水交替治療等。**冷療**：冷敷、冰敷、冰按摩等。**熱療**：超音波、微波、短波、蠟療、紅外線、熱敷包、微粒熱療等。**力療**：牽張治療、腰椎、頸椎牽引機等。(二) **Manual therapy**—徒手治療或操作治療：關節操作術、關節鬆動術、軟組織伸展術、按摩等。(三) **Movement therapy**—運動治療或動作治療：被動運動、主動運動、阻力運動、墊上運動、輪椅運動、步態訓練、肌力、耐力、協調運動訓練、放鬆運動訓練、姿勢矯正訓練、本體感覺神經肌肉誘發技巧、動作學習、動作控制與發展治療。」(註九)

治療方式主要可分為三類，分別為動作治療、徒手治療以及儀器治療，簡稱為 3M，這是目前物理治療的三大方式。

C. 物理治療師的職責範圍與能力

「依據民國 84 (1995) 年行政院公佈的「物理治療師法」之規定，物理治療師應該依據醫師開具的診斷，照會或醫囑來執行物理治療業務。而法令規定物理治療師的業務範圍如下：1. 物理治療之評估與測試。2. 物理治療目標及內容之擬定。3. 操作治療。4. 運動治療。5. 冷、熱、光、電、水、超音波等物理治療。6. 牽引、震動或其他機械性治療。7. 義肢、輪椅、助行器、裝具之使用訓練及指導。8. 其他經中央衛生主管機關認可之物理治療業務。」

「在法令賦予物理治療師的專業醫療領域裡，物理治療師必須針對病患功能上的問題進行詳細的檢查與評估，並根據病患的問題規劃短期與長期物理治療計畫與擬定治療內容，最後才是執行物理治療。」「物理治療師必需具備有獨立思考與判斷、發現問題與解決問題的能力」(註十)

「物理治療師必須要有很強的解剖學、肌動學(kinesiology)、生物力學、運動治療學等基礎才可以設計出符合個人需要的動作治療計畫。」「物理治療師必須熟悉解剖學、動作學(kinematics)、病理學、以及熟練各項物理治療徒手技術，才可以提供一個快速有效的徒手治療。否則可能因為施力不當而造成更多的傷害。」「物理治療師必須瞭解生理學、電磁學、電子儀器學、熱療學、電療學等知識與技術，才有能力配合物理治療計畫，選擇最合宜的物理治療儀器。」(註十一)

「物理治療便是利用這些物理因子和運動治療，來『評估』並『治療』病患的問題，並提供預防傷害的諮詢。身為一位物理治療師，就是必須具有這種仔細評估病患問題的能力，以及提供正確治療的方針與計劃。」(註十二)

一位物理治療師必須具備獨立思考、評估及治療病患的能力，在進

行 3M 治療時，也必須具有許多基本能力，如病理學、電磁學、解剖學等等，才有辦法對病患做出最有效的治療。

參、結論

物理治療原是爲了小兒麻痺病患的復健而引入的，到今天已約有五十年的歷史，五十年來，這種非侵入性的治療方式在台灣步步發展，相信這五十年來已幫助了無數家庭。雖然目前一般大眾對其的了解似乎並不深，但我相信在未來，物理治療勢必成爲大家耳熟能詳的名詞，這是因爲物理治療的對象範圍廣大，包含了急性病患、慢性病患、須長期復建者以及需疾病的預防和保健者，人在一生中多多少少會有生病的時候，即使幸運沒遇到，身旁的親友中也一定有人是如此，此時多少都會接觸到物理治療，加上現代人流行回歸自然，像是有機飲食，不使用藥物的物理治療也剛好趕上這班列車，所以在未來，物理治療定是一個熱門話題。

肆、引註資料

註一、台灣的物理治療簡介(Introduction to Physical Therapy in Taiwan) revised on July 4, 2003 PT in Taiwan <http://home.kimo.com.tw/wyz.tw/>

註二、何謂物理治療 [廖華芳](#) 物理治療數位博物館 <http://www.taiwanpt.net/>

註三、認識物理治療 [張婉茹](#) 金門縣立醫院
<http://www.kmhp.gov.tw/news55/10-9.htm>

註四、物理治療？物理？ PT in Taiwan
<http://home.kimo.com.tw/wyz.tw/ptvsphysics.html>

註五、台灣物理治療今與昔 [王淑芬](#), [廖華芳](#), [柴惠敏](#), [石冀羸](#) 物理治療數位博物館 <http://www.taiwanpt.net/>

註六、同註一

註七、同註三

註八、物理因子與健康 [柴惠敏](#) 物理治療數位博物館
<http://www.taiwanpt.net/>

註九、同註三

註十、同註一

註十一、同註八

註十二、同註三