

111 年度第一次運動防護員檢定考試-術科測驗試題

請務必看清楚題目

一、傷害預防

- 請使用關節量角器在「肩外展 shoulder abduction」且「俯臥姿 prone」的姿勢下，測量並比較肩關節主動外旋 (external rotation) 角度的對稱性。
- 請使用保護墊及彈繃，實施穗狀(交叉)包紮預防股直肌二次撞挫傷害，協助運動員回場比賽。
- 請示範並說明傷害預防課表中常見的雙腳舉踵 (Heel raise)，請使用階梯進行，以向心收縮=> 等長穩定 => 離心收縮，以 1：1：2 時間進行。

二、傷害評估

- 請執行坐姿腳踝前拉測試 (Anterior Draw Test)，並說明陽性反應與可能受傷之組織。
- 請操作並說明 伸腕肌群 徒手抗阻力測試。
- 請說明並標記以下兩傷害組織的重要骨頭標記點：
瓊斯骨折 (Jones's fracture)、網球肘 (tennis elbow)。

三、運動防護

- 請說明並操作，坐姿 腰方肌 的被動伸展。
- 請說明並操作，坐姿 闊背肌 的被動伸展。
- 請針對小腿後側 (calf muscles) 在無介質狀況下，執行運動按摩技法之推撫法 (Effleurage)，以促進淋巴引流排除水腫。(因為考場衛生考量，不提供按摩介質)

四、綜合演練

足球選手在比賽中遭到對手踢擊小腿前方，有前腔室症候群 (anterior compartment syndrome) 的可能。

1. 請說明並評估，可能受影響的脈搏位置及陽性反應。
2. 請說明，前腔室症候群可能影響到哪一條神經。
3. 請說明並評估，該神經的感覺與運動功能，及失能的陽性反應。
4. 經過上述的評估，您認為前腔室症候群的可能性很高，須儘速送醫。送醫前因為該名選手呈現紅腫熱痛，請為他冰敷並說明禁忌事項。