

中国康复医学会

中康函发〔2023〕98号

关于举办中国康复医学会 跑步运动损伤及其康复治疗训练培训班 的通知

各相关单位：

根据中国康复医学会《关于下达中国康复医学会2023年度继教培训项目计划的通知》（中康发〔2023〕33号）计划要求，定于2023年6月24日至6月25日在上海上体伤骨科医院举办“跑步运动损伤及其康复治疗训练培训班”（项目编号：JJPX2023-041）。

现将有关事项通知如下：

一、组织机构

主办：中国康复医学会物理治疗专业委员会

承办：上海上体伤骨科医院

二、培训对象

康复治疗师、物理治疗师、康复医师、护士等；健身教练、推拿师、运动康复师、整脊师等；运动队医及其他肌骨康复从业人员。

三、培训时间

2023年6月24日～2023年6月25日

报到时间：2023年6月24日8:00-8:30

四、培训地点

培训地点：上海上体伤骨科医院

五、培训内容

详见附件

六、培训注册费

本次培训班收取注册费1000元/人，不统一安排住宿，提供会议简餐（中餐），往返交通及住宿费用自理，费用回单位报销。

七、报名注册

1. 推荐使用：可微信扫描下方二维码提交注册信息并完成缴费



缴费网址：<https://18699.sciconf.cn>

缴费截止日期：2023年6月23日

缴费成功后请截图保留支付凭证。

2. 也可采取银行汇款方式

户 名：中国康复医学会

账 号：112303010400039270000000031

开户行：中国农业银行北京和平里支行

转账时请填写备注：跑步损伤培训+学员姓名+手机号（若转账时无法备注太多文字，请务必备注手机号。）

本次培训所有发票为电子票，将在培训前开具，通过短信链接的形式发送至您填写的手机号。（扫码支付的参会代表可在培训前扫描二维码，登录选择个人中心-底部“我的”-左侧“支付订单管理”-发票下载）

3. 缴费完成后的学员需再次扫描以下二维码完成线上报名。



报名截止日期：2023年6月23日

八、颁发证书

完成本次培训班全部课程并通过考核者获得由中国康复医学会签章颁发的培训结业证书，学员需提前准备一张一寸蓝底照片，报到时提交。

九、联系方式

会务联系人：胡浩宇 18516723667

财务联系人：张羽龙 18801058078

附件：跑步运动损伤及康复治疗训练培训班日程



附件

中国康复医学会

跑步运动损伤及其康复治疗训练培训班日程

地点：上海上体伤骨科医院

时间：2023 年 6 月 24-25 日

日期	时间	内容	讲者
6 月 24 日	8:00-8:30	报到	
	8:30-8:40	培训会开场致辞	王雪强 院长 (上海上体伤骨科医院)
	8:40-10:00	跑步伤病：从入门到熟悉 1. 跑步常见运动损伤 2. 跑步运动中猝死的防范 3. 跑步运动禁忌症 4. 赛前体检的必要性	王雪强 院长 (上海上体伤骨科医院)
	10:00-11:00	跑步环境对跑者影响： 高温高湿环境马拉松训练注意事项	高炳宏 教授 (上海体育学院)
	11:00-12:00	跑步运动装备的选择： 1. 运动跑鞋的结构特征 2. 如何选择合适的跑鞋 3. 跑步时脚的正确落地方式 4. 鞋底磨损程度评估自身跑步技术 5. 如何选择舒适的衣服	王琳 教授 (上海体育学院)
	12:00-13:00	午休	
	13:00-14:30	正确的跑步方法： 1. 运动前充分热身 2. 科学的呼吸 3. 步伐与呼吸协调建立 3. 跑步技术动作的分析与纠正	李斐 副教授 (上海体育学院)
	14:30-16:00	跑步的体能训练 1. 跑步对各项身体素质的要求 2. 跑步的体能训练方法 3. 如何科学的进行体能训练	李斐 副教授 (上海体育学院)
	18:30-20:30	跑步实训 1. 5公里健身跑 2. 动态拉伸 3. 跑步姿势纠正分析 4. 身体体能训练	张海坤 教练员 (上海体育学院)

6月 25日	8: 30-10: 00	常见的跑步损伤贴扎治疗: 1. 什么是运动贴扎 2. 常见的跑步损伤的自我贴扎方式(足底筋膜炎、髌股关节疼痛等)	祁奇 主任治疗师 (上海阳光康复中心)
	10: 00-11: 30	常见跑步损伤的诊断及康复治疗: 1. 足底筋膜炎 2. 跟腱炎 3. 脚踝扭伤 4. 胫骨内侧应力综合征	荣积峰 副主任治疗师 (上海第一康复医院)
	11: 30-13: 00	午休	
	13: 00-14: 30	常见跑步损伤的诊断及康复治疗: 5. 髌股疼痛综合征 6. 髂胫束摩擦综合征 7. 腓绳肌拉伤 8. 鹅足肌腱炎	张伟明 副主任治疗师 (上海瑞金医院)
	14: 30-16: 00	跑步损伤后回归赛场应知: 1. 机体自我运动效能评估 2. 跑步损伤后的治疗性拉伸 3. 如何进行适应性训练	胡浩宇 主管治疗师 (上海上体伤骨科医院)
	16:00-16:30	总结和讨论	