Chin Tuck Against Resistance

縮下巴抗阻運動: CTAR

系列1: 使用橡膠球

影片示範：CTAR的發明人 袁偉琳

Global Dysphagia Movement

特別感謝



許家寧
ChiaNing Hsu
語言治療師
翻譯 (Translator)



路昌容
ChangJung Lu
語言治療師
翻譯 (Translator)



蔡子培
TzuPei Tsai
語言治療師
口譯 (Presenter)

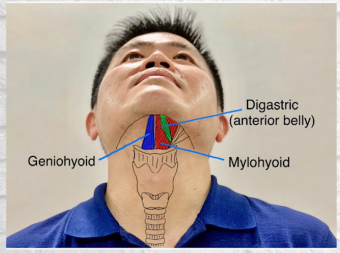


CTAR的發明人
袁偉琳
Yoon Wai Lam

視頻免責聲明

本視頻僅用於一般教育和演示目的，而非醫療建議或治療計畫。 本視頻不適合用於任何健康，醫療或身體狀況的自我診斷或自我治療。 請勿憑靠此視頻在生病時請勿憑靠此視頻在生病時耽誤求醫，也不該用其來取代您的專業健康人員給您的建議。在執行此視頻中的任何內容之前，請諮詢您的醫生或醫師。如果您進行視頻裡的運動，就表示您同意對自己使用或濫用此視頻內容而引起的所有後果負責任，也同意解除該網站www.dysphagia.sg 的一切責任。

為什麼要執行CTAR?



為了訓練及強化
上舌骨肌群

CTAR運動需要的物品



合適尺寸的球



如圖所示，球要能舒適的放在下巴下緣和鎖骨中間

縮下巴抗阻運動: CTAR

- 第一部分：維持做CTAR（等長運動）
- 第二部分：連續做CTAR（等動運動）

第一部分：維持做CTAR（等長運動）

提醒您：
請根據您的語言治療師/醫生推薦的持續時間和組數來進行持續的CTAR運動。



正確的姿勢

- 坐直或站直
- 肩膀向後



維持做CTAR

- 把球放在下巴
- 在建議的時長下，持續的低頭用下巴夾住球，越用力越好
- 建議每做完一套持續CTAR後休息至少1分鐘

第二部分：連續做CTAR（等動運動）

提醒您：
請根據您的語言治療師/醫生推薦的持續時間和組數來進行重複的運動。



正確的姿勢

- 坐直或站直
- 肩膀向後



連續做CTAR

- 把球放在下巴
- 低頭用下巴夾住球，越用力越好，然後鬆開下巴
- 依據您的語言治療師/醫生的建議來執行每組重複的次數
- 每組運動之間應休息一分鐘

當動作正確時

- 剛開始練習的時候，你的下巴可能會痠1-2天，這是正常的現象。



當您執行CTAR動作有誤時

- 如果姿勢錯誤的話，你的背和脖子可能會感到酸或痛
- 這時候請你試著直立並將肩膀向後
- 如果你持續的感到酸或痛，請停止運動並諮詢您的語言治療師



謝謝你的觀看

你可以在下方的連結下載CTAR運動的指導

訂閱更多的治療建議

www.dysphagia.sg

電子信箱: **Dysphagia.Singapore@gmail.com**

全球吞嚥活動帶給您吞嚥治療小提示

Global Swallowing Movement