缩下巴抗阻运动: CTAR
影片示范：CTAR的发明人



Chin Tuck Against Resistance
缩下巴抗阻运动: CTAR
系列1: 使用橡胶球
影片示范：CTAR的发明人 袁伟琳

Global Dysphagia Movement

特别感謝



黄子豪
Eng Tze Hao
语言治疗师
(Speech Therapist)
口译/翻译
(Presenter / Translator)

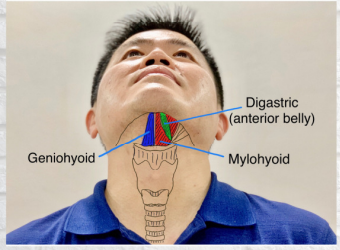


袁伟琳
Yoon Wai Lam
- 语言和吞咽治疗师
- 新加坡吞咽专创办人
(Singapore Swallowing Specialists)
- **CTAR**的发明人

视频免责声明

免责声明 该视频不是医疗建议或治疗计划，仅用于一般教育和演示目的。 该视频不适合用于任何健康，医疗或身体状况的自我诊断或自我治疗。 请勿以为单靠此视频就可以在生病时耽误求医。事先声明，在执行此视频中包含的任何内容之前，请咨询您的医生或医师。 如果您使用这视频里的运动，就表示您同意对自己使用或滥用此视频内容而引起的所有后果负责任，也同意解除该网站www.dysphagia.sg 对您的一切责任。

为什么要执行CTAR?



为了训练及强化上舌骨肌群
(Suprahyoid muscles)

CTAR运动的必备品



合适尺寸的球



如图所示，球应舒适地放在下巴的下侧和锁骨之间

缩下巴抗阻运动: CTAR

- 第1部分: 持续CTAR（等长运动)
- 第2部分: 重复CTAR（等动运动）

第1部分: 持续CTAR（等长运动）

提醒:
持续的CTAR运动应根据您的言语治疗师/医生推荐的持续时间和套数进行。



正确的姿势

- 坐直或站直
- 轻微地向后拉您的肩膀



持续CTAR

- 将球保持在您的下巴下
- 在推荐的时间内；尽量保持下巴紧贴球
- 建议每做完一套持续CTAR后休息至少1分钟

第2部分：
重复CTAR（等动运动）

提醒：
重复的CTAR应根据您的言语治疗师/医生推荐的重复次数和设置次数进行。



正确的姿势

- 坐直或站直
- 轻微地向后拉您的肩膀



重复CTAR

- 将球握在下巴下
- 将下巴尽可能地向球内推； 然后抬起下巴
- 重复上述步骤
- 重复次数由您的言语治疗师/医生推荐
- 建议每做完一套持续CTAR后休息至少1分钟

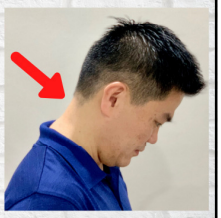
正确执行CTAR时

- 新手若在执行CTAR后的一两天感觉下巴下方酸痛属于正常现象。



错误执行CTAR时

- 可能会感觉到颈后疼痛或酸痛，这通常是由于姿势错误所致
- 在锻炼过程中，尝试保持肩膀直立的坐姿/站立姿势
- 如果您仍然感到颈后疼痛和酸痛，请停止运动并咨询言语治疗师/病理学家



谢谢你的观看

下载CTAR练习说明
请点击视频说明中的链接

订阅更多治疗建议

www.dysphagia.sg

电子邮件: **Dysphagia.Singapore@gmail.com**

全球吞咽活动带给您吞咽治疗小提示

Global Dysphagia Movement