



# Global Dysphagia Movement (GDM)

## Chin Tuck Against Resistance (CTAR) with Rubber Ball

রাবার বলের মাধ্যমে সি টি এ আর থেরাপি

### উদ্দেশ্য:

সুপ্রাহাইণ্ডয়েড মাংসপেশির শক্তিবৃদ্ধির জন্য এবং সুপ্রাহাইণ্ডয়েড মাংসপেশির শক্তিবৃদ্ধির মাধ্যমে খাদ্যনালির উপরিভাগের মধ্যদিয়ে খাবার পাকস্থলীর মধ্যে যেতে সাহায্য করে

### যন্ত্রপাতি:

### সি টি এ আর এর জন্য জিনিসপত্র:

রাবারের বল , বল পাম্প দেওয়ার ভান্স (ঐচ্ছিক) - হস্তচালিত পাম্প (ঐচ্ছিক); বলের পরিধি কমানো বাড়ানোর জন্য

### নির্দেশাবলী:

#### অংশ ১ঃ সাস্টেইন সি টি এ আর:

১। সোজা হয়ে বসা বা দাঁড়ানো অবস্থায় কাঁধটাকে শরীরের পিছনের দিকে তুলে ধরতে হবে এভাবে সঠিক দেহভঙ্গি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে

২। খুতনির নিচে বলটি হাত দিয়ে ধরে রাখতে হবে

৩। খুতনির নিচে বলটি রাখার পর থেরাপিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী খুতনিকে বলের বিপরীতে চাপ দিয়ে ধরে রাখতে হবে \_\_\_ সেকেন্ডের জন্য যতটুকু পর্যন্ত শক্তি প্রয়োগ করা যায়

৪। থেরাপিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী \_\_\_ বার করতে হবে

৫। প্রত্যেকবার ব্যায়াম করার মাঝখানে ১ মিনিট করে বিশ্রাম নিতে হবে

#### অংশ ২ঃ রিপিটিটিভ সি টি এ আর:

১। সোজা হয়ে বসা বা দাঁড়ানো অবস্থায় কাঁধটাকে শরীরের পিছনের দিকে তুলে ধরতে হবে এভাবে সঠিক দেহভঙ্গি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে

২। খুতনির নিচে বলটি হাত দিয়ে ধরে রাখতে হবে

৩। খুতনির নিচে বলাটি রাখার পর থেরাপিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী খুতনিকে বলের বিপরীতে চাপ দিয়ে ধরে রাখতে হবে এবং উপরের দিকে খুতনি উঠানো লাগবে

৪। রিপিটিটিভ সি টি এ আর এর ক্ষেত্রে কতবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে এবং কতসময় করতে তা একমাত্র একজন গ্রাজুয়েট স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট নির্ধারণ করবেন

৫। প্রত্যেকবার ব্যায়াম করার মাঝখানে ১ মিনিট করে বিশ্রাম নিতে হবে

ইউটিউব ভিডিওর জন্য-

- আপনার ফোনের ক্যামেরা দিয়ে কিউ আর কোড স্ক্যান করুন

- ইউটিউব লিঙ্ক <https://youtu.be/Z-kmMnjsNd4>



অনুবাদক

আবুল কাশেম সিহাব

স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট

