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

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。請勿僅憑此視頻在生病時請不要僅憑此視頻在生病時耿鶴求醫，也不該用其來替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，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
橡皮球 球針 打氣筒
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
• 依照您的語言治療師/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