



# Global Dysphagia Movement (GDM)

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

### **저항성 턱 당기기 고무공 사용법**

**목적:** 삼키는데 사용되는 목뿔위근육을 강화시키기 위함. 상부 식도 괈약근을 열어 음식이 위장에 들어갈수 있도록 하려면 목뿔위근이 중요하다.

**준비물:** 1. 고무공 2. 공기 펌프, 공 펌프 니들 밸브 (추가 필요물) – 공의 직경과 압력을 높이기 위해

#### **설명:**

#### **1부: 지속적인 저항성 턱 당기기 (등척성)**

1. 바로 앉거나 서서 어깨를 뒤로 펩니다. 이 자세를 유지 하십시오.
2. 손으로 공을 턱 아래에 고정시키고 이 자세를 유지하십시오.
3. 턱을 세게 당겨주세요; \_\_\_\_\_초 동안 유지하십시오.
4. 언어 치료사가 권장하는대로 \_\_\_\_\_세트를 반복하십시오.
5. 세트 사이 일분동안 휴식을 취하십시오.

#### **2부: 반복적인 저항성 턱 당기기 (등장성)**

1. 바로 앉거나 서서 어깨를 뒤로 펩니다. 이 자세를 유지 하십시오.
2. 손으로 공을 턱 아래에 고정시키고 이 자세를 유지하십시오.
3. 턱을 세게 당긴다음 턱을 드세요.
4. 언어 치료사가 권장한 대로 위의 단계를 \_\_\_\_\_회 \_\_\_\_\_세트를 반복하십시오.
5. 세트 사이 일분동안 휴식을 취하십시오.

**YouTube 동영상을 보시려면**

-모바일 장치 카메라로 다음 QR코드를 스캔하시거나



-다음 링크를 <https://youtu.be/CExiSYvpcSo> 클릭하면 YouTube 동영상으로 바로 연결됩니다.

**통역사:**

임샌디

M.S., CCC-SLP

미국 언어 치료사

**Translator:**

Sandy Lim Chun

M.S., CCC-SLP

Speech-Language therapy/pathologist from USA