



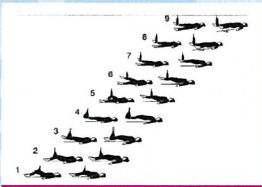
繩索懸吊運動治療簡介

繩索懸吊運動系統源自於第二次世界大戰之際及小兒麻痺大流行的年代，原理乃是利用吊帶將要活動的肢體懸吊起來，減少肢體在活動中因摩擦或地心引力對肢體的影響，運用支撐點與肢體相對位置的改變進而改變運動的阻力。



利用懸吊創造無重力環境，讓病人可以提早開始運動

繩索運動的應用範圍可擴及復健科、骨科、神經科、小兒、心肺及運動體適能訓練等，慢性肌肉骨骼系統疾病所造成的障礙有：肌力差、肌耐力差、穩定度差、感覺運功能差、心肺功能差、及肌肉萎縮等，而這些損傷或失能在這套運動觀念裡，或多或少得到解決。



由簡到難，讓病人在第一時間就能接受治療

復健科應用上，以最常發生的下背疼痛為例：從1984年Laasonen以至1994年Hides等學者的研究得知，慢性背痛的患者已被證實腰椎深層肌肉萎縮。在其肌肉切片檢查中也能印證前述萎縮現象。然而，利用繩索的不穩定加上治療師的專業，就能夠將肌肉收縮局限在較為深層的穩定肌群，進而達到穩定脊椎的功能。這類型的運動最適合久坐辦公室或是長時間開車導致姿勢不良所產生的背痛最為有效，大部份的患者在使用懸吊系統做運動後，病情均能夠在一週內有顯著的改善。

利用繩索，亦可以讓中風或是手術後的患者在第一時間就可以經由其抗地心引力的特性，讓患者馬上接受治療，訓練肌肉，防止肌肉萎縮。不只如此，更可以利用有彈性的帶子，讓原本動不了的肢體，做出正常人的動作來，增加患者的信心與成就感。不只如此，懸吊運動治療更能運用於訓練運動選手，創造一個不穩的環境，強化選手們的肌肉穩定性。

總之，懸吊運動強調的是主動運動，由物理治療師指導，患者藉由懸吊系統讓原本做不來的動作變得容易，進而增加關節活動度及自身的活力。



中風病人放鬆下半身肌肉張力之運動



誘發中風病人由被動運動到主動運動，以增進功能恢復



專業物理治療師執行繩索懸吊運動



治療下背痛，增加腰椎穩定度



治療下背痛，增加腰椎穩定度



以繩索輔助，徒手治療病患頸椎問題

