

紅繩運動

Neurac method

簡婕物理治療師

核心精神：

幫助人人在生活中都可以動起來！ Helping people to a life in motion !

是

一項透過高層次的神經肌肉控制訓練，來達到功能性及無痛的動作模式。

強調不同肌肉群的交互作用，並且找出造成問題的原因，而非只是處理症狀。

紅繩運動是一種主動的治療介入方式，其中包括 4 大原則：

- 1.運用懸吊系統來進行身體承重運動
- 2.針對特定身體部位給予震動
- 3.逐步增加身體挑戰及負荷
- 4.無痛的介入方式

適用族群有肩頸疼痛、下背痛、骨盆帶疼痛、肌無力長者、專項運動員

在紅繩訓練的動作過程中，

由治療師找出身體動作過程中的弱連結出現的位置，

依照個案能力，一步一步地進行評估與測試

並找出無痛的動作機制，引導個案執行安全的動作訓練

並幫助整合局部及整體的肌肉功能。

例如測試身體在安全的正中位置時能否增加持續出力時間，藉此評估深層穩定肌群的功能。

另外也挑戰身體在不同身體承重姿勢下，例如躺姿、趴姿、側躺、坐姿、站姿、單腳站等不同姿勢是否有較無力的肌群和較弱的身體動力鍊，左右兩側比較，並進行訓練

在訓練的部分，

一開始需由物理治療師帶引導下，找到合適的身體發力位置與方式，讓自己控制身體，慢慢練習

當動作越來越協調和順暢後，動作難度也會依照能力調整，並減少紅繩懸吊系統的協助，回到身體最功能的方式下

自主練習，主動控制，**紅繩運動是安全且實用的訓練方式!**

若有相關問題，可直接來電諮詢「紅繩運動」

電話: 8561825-13279 骨科物理治療室

花蓮慈濟醫院復健醫學部物理治療組關心您

相關文獻：

Yue 學者等人在 2014 年的系統性文獻回顧及統合分析文章提出，紅繩運動相較於物理因子儀器治療或是藥物治療，可較有效減緩疼痛，並降低因疼痛影響的功能情形。

Lin 學者等人在 2021 年的系統性文獻回顧文章中整理，懸吊運動可在短期內降低頸部疼痛。

參考文獻：

Kirkesola, G. (2009). Neurac-a new treatment method for long-term musculoskeletal pain. *J Fysioterapeuten*, 76(12), 16-25.

Yue, Y. S., Wang, X. D., Xie, B., Li, Z. H., Chen, B. L., Wang, X. Q., & Zhu, Y. (2014). Sling exercise for chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 9(6), e99307.

Lin, K. Y., Tsai, Y. J., Hsu, P. Y., Tsai, C. S., & Kuo, Y. L. (2021). Effects of Sling Exercise for Neck Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Physical therapy*, 101(8), pzab120.