

走繩運動能夠帶給參與者許多身心靈上的效益，吳冠璋（2012）歸納走繩運動的效益大略包含三部分：（一）心理效益：感受樂趣、勇氣膽識、恢復平靜、降低焦慮、正面思考；

（二）生理效益：平衡感、核心肌群、靈敏度；（三）社交效益：人際交流、親子互動。國外將走繩運動運用在復健治療也行之有年，在此介紹走繩運動用於下肢復健。



股四頭肌活化對下肢運動和之後的復健是重要的，有些受損的運動神經失去功能及痛覺，近來推出一種預防及治療的方式稱為走繩（Slacklining）。

國外推出一套課程，將走繩當作是在運動、矯形及神經系統受傷的復健工具，這套課程旨在將走繩的背景、推導及源起與物理治療的相關性介紹給參與者，介紹近期的研究與證據基礎能夠支持將走繩當作復健工具與運動方法，近期進展到使用於臨床治療，能夠提供多元的復健環境給住院的病人及門診病人。



從 1970 年初開始，走繩是現代走繩索的人常用的適應方式，它被定義為「在拉緊的帶上站立、移動與保持平衡的行為」。走繩非正式地發展成為預防受傷及復原的治療方法，這種益處及整合來自於四種獨特地特性：神經力學需求、平衡、姿勢控制及肌肉力量，整合這些特性後，能夠驅動全身的活動及對外在環境改變做出反應，如此一來，便可提供復健環境提升身體對於外部干擾、平衡的能力，隨之激活核心能力以及改善姿勢的控制。



在走繩時發生的反映策略與復健、健身以及運動成就相關，這包含了霍夫曼反射（Hoffman reflex）得下調、先天的肌肉活動、平衡、姿勢、神經系統的控制以及動力鏈系統。所有的這些都能夠在一個彈性的、自我進步的環境下達成，最有效的激勵策略是讓他們感到有趣！

循證實踐對於我們的職業是非常重要的，但物理治療作為一種職業是一種不斷變化以因應這些創新技術的，這是作為物理治療師的特點。走繩運動是一個尚於初期階段的復健技術，雖尚未被常規治療接受但非常有發展淺力。



資料來源：

<https://www.aapeducation.com.au/courses/courses/slacklining.html#.WLeBYDrx7TY.email>