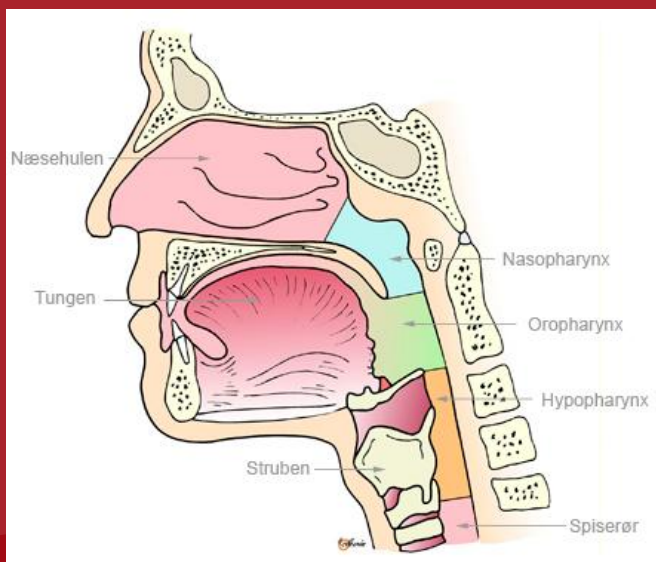


# Aktive specifikke synkeøvelser til borgere med hoved -halskræft



## Holde tungeøvelsen

Placer spidsen af tungen mellem dine fortænder,

Det er vigtigt, at du ikke bider i din tunge.

Du skal nu synke med tungen i den stilling.

**Antal gentagelser:**\_\_\_\_\_



## □ Styrke tungemuskulaturen

Til denne øvelse skal du bruge en ske. Skeen placeres fire forskellige steder på din tunge, hvor du skal presse mod skeen mod din tunge.

Du skal holde presset i 5 sekunder. Placer først din ske ovenpå tungen, bagefter i højre og venstre side og til sidst under tungespidsen.

**Antal Gentagelser:** \_\_\_\_\_



## **Styrke og koordinering af synk, ringmuskel ned til spiserøret, samt strubehovedets bevægelighed**

Når du synker, løfter dit strubehoved sig automatisk.

I denne øvelse skal strubehovedet være løftet i 5 sekunder, når du synker.

Dette opnår du ved, at den bagerste del af din tunge bliver oppe.

**Antal gentagelser:** \_\_\_\_\_



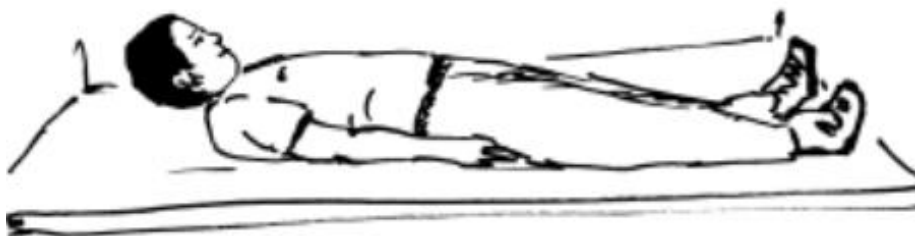
## □ Hoved-løft

Øvelsen styrker hals og nakke muskulatur og gør det lettere at synke.

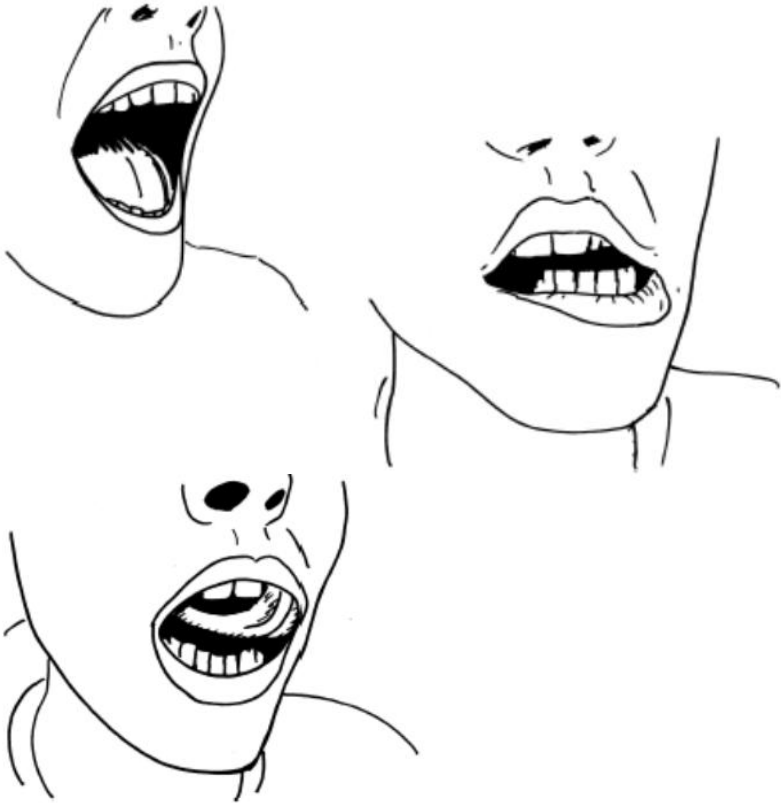
Læg dig ned på ryggen på et hårdt underlag og løft dit hoved, så du kan se dine tæer. Det er vigtigt, at du holder dine skuldre i underlaget.

Hold dit hoved i denne stilling i \_\_\_\_\_ hold et minuts pause og gentag øvelsen \_\_\_\_\_ gange.

Bagefter løfter du dit hoved \_\_\_ gange i træk uden pause.



Trimus, kæbe og tungeøvelser



**Antal gentagelser:\_\_\_\_\_**

**Antal gange dagligt:\_\_\_\_\_**

## Effektivt Synk

Forestil dig at du har noget mad i munden, som er svært for dig at synke. Brug alle dine kræfter til at synke kraftigt, så du får brugt dine muskler i tunge og hals.

**Antal gentagelser:** \_\_\_\_\_

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sundhed og omsorg

Revideret: Januar 2015.

**Træningsafsnittet**

**Roskilde kommune**

**Trekroner centervej 41**

**4000 Roskilde**

Tlf.: 46318059

[traening@roskilde.dk](mailto:traening@roskilde.dk)

<http://www.traening.roskilde.dk>



**ROSKILDE**  
KOMMUNE