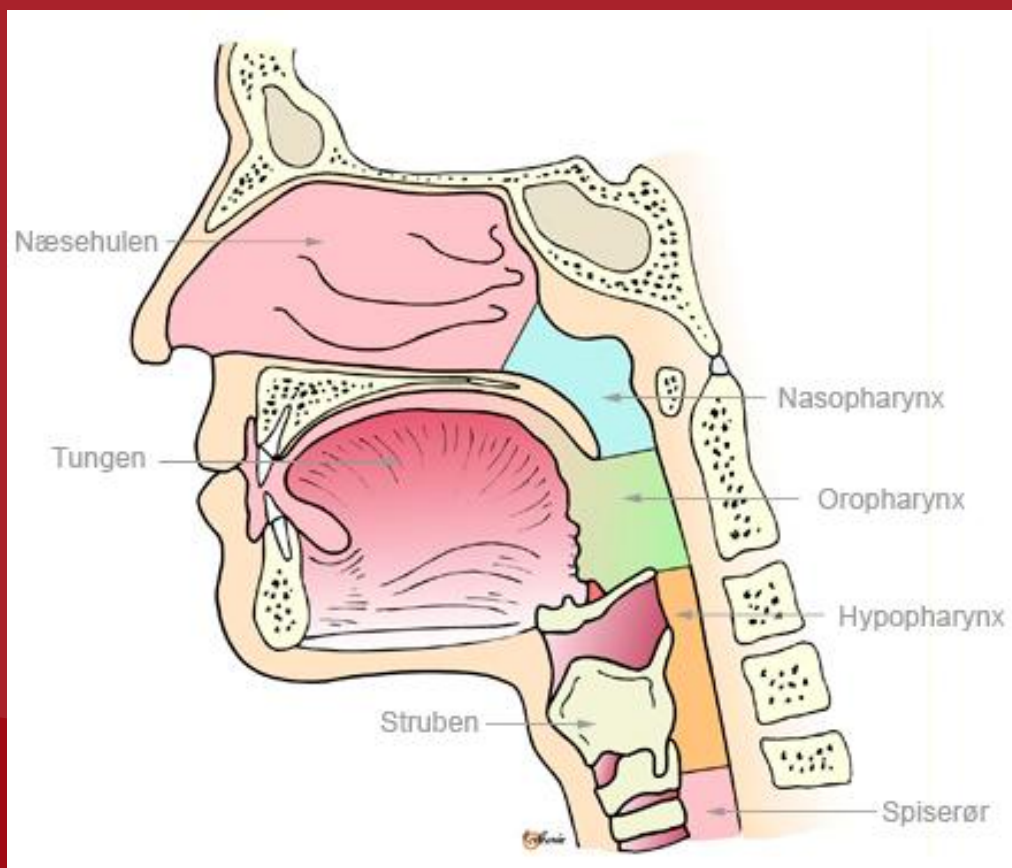


Øvelser til borgere med dysfagi



Øvelser for nakke og halsmuskler

- Drej hovedet fra side til side. Hold strækket i 5 sekunder til hver side.
- Kig op mod loftet og ned mod navlen med lukket mund: Hold strækket i 5 sekunder.
- Læg øret ned mod skulderen, hold strækket i 5 sekunder og skift side.

Antal gentagelser _____

Øvelser for at øge bevægelighed af svælg og stemmemuskler.

- Syng eehhh og kom op i den højeste tone. Hold tonen så længe du kan.
- Hold på strubehovedet med tommelfingeren på den ene side, og de øvrige fingre på den anden. Drej hovedet fra side til side
- Hold på strubehovedet. Kig opad og nedad med lukket mund.

Antal gentagelser _____

Effektivt synk

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

Antal gentagelser _____

Holde tunge øvelsen

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 og koordinering af synk, ringmuskel ned til spiserøret og strubehovedets bevægelighed.

Når du synker, løfter dit strubehoved sig automatisk. I denne øvelse skal strubehovedet være løftet i 5 sekunder, når du synker. Kig nærmere på instruktionen.

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

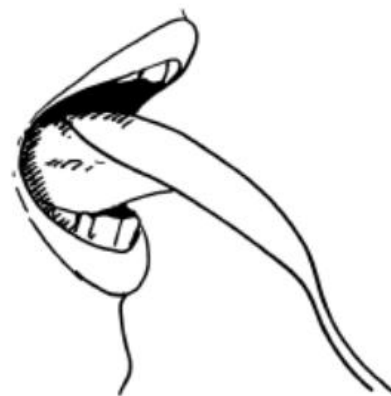
Antal gentagelser _____



□ 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 _____



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.

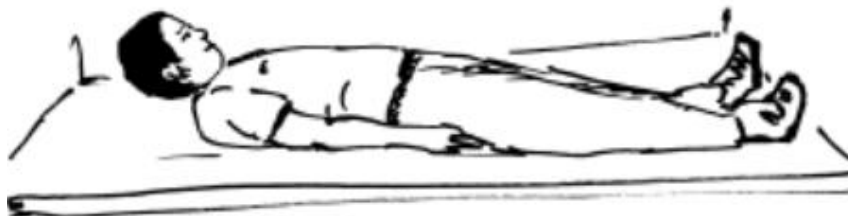
Hold dit hoved i denne stilling i

_____ Hold et minuts pause, og gentag øvelsen

_____.

Bagefter løfter du dit hoved ____ gange i træk uden pause.

Alternativ: placer knyttet hånd eller bold under hagen.



Vedligeholde af mundens åbning.

Gab så højt som muligt. Hold strækket i 5 sekunder.

Luk munden langsomt sammen.

Antal gentagelser _____



Styring af kæben

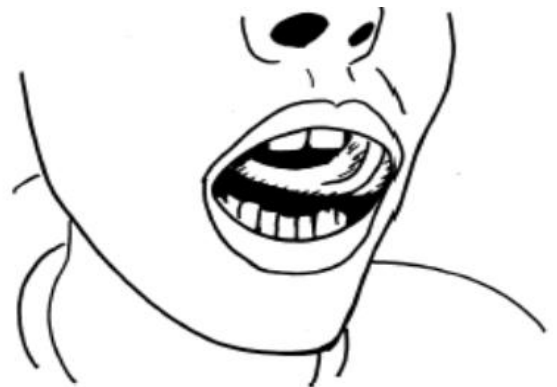
- Bevæg kæben fra side til side med slappe læber.
- Bevæg kæben frem og tilbage med slappe læber.



Antal gentagelser _____

Styring af tungen.

Rens tænderne udvendigt, tand for tand
Rens tænderne indvendigt, tand for tand.



Antal gentagelser _____

Hjælp til at løsne slim og aktivere host

- Sid i en god hvilestilling. Gerne med underarmene støttet til et bord. Drik evt. lidt væske. Træk vejret nogle gange med spidsede læber. Ånd kraftigt ud som hvis du skulle ånde på en rude. Røm dig nogle gange. Gentag øvelsen nogle gange til slimen er løsnet.
- Træk vejret dybt ind og pust ud igennem et sugerør

Ideer til at mindske mundtørhed

- Tyg tyggegummi i 2 min og spyt det ud. Det stimulerer til at tømme spytkirtlerne. Udføres ca. hver anden time.
- Fugt munden hyppigt med væske uden sukker og syre
- Fugt munden evt. med forstøverflaske med ½ vand og ½ glycerin, God om natten.
- Der findes mange forskellige slags håndkøbsmedicin imod mundtørhed. Afprøv et mærke en uge af gangen for at se om de hjælper.

Noter: _____

Gode opskrifter med forskellige konsistenser

• Kogebogen, ”synk let”, der kan findes som en PDF på internettet. Søg på: *Synk let kræftens Bekæmpelse*

Revideret: november 2014

Træningsafsnittet
Roskilde kommune
Trekroner centervej 41
4000 Roskilde

Tlf.: 46318059

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



ROSKILDE
KOMMUNE