

Øvelser til patienter med synkebesvær

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

Øvelsesprogrammet har til formål at styrke muskulaturen i svælg og hals. Øvelserne udføres efter ergoterapeutens anvisning og instruktion.

Gode råd

Det er vigtigt at have en god siddestilling, når du laver øvelserne. Dette opnår du ved at sidde opret i en stol med fødderne placeret i gulvet og med hagen placeret let ned mod brystet.

Øvelserne må ikke udføres med mad og drikke. Det er dog en fordel at have munden fugtet til synkeøvelserne. Hav eventuelt et glas vand eller en mundspray du kan fugte med.

Mendelsohn manøvren

Synk normalt. Mærk med fingrene på halsen, at strubehovedet løfter sig under synket. Ved næste synk, mærk så strubehovedet løfte sig og hold det oppe ved hjælp af din halsmuskulatur. Forsøg ikke at løfte strubehovedet tidligt. Lad det løfte sig naturligt og hold det da oppe i 3 sekunder. Fuldfør synket.

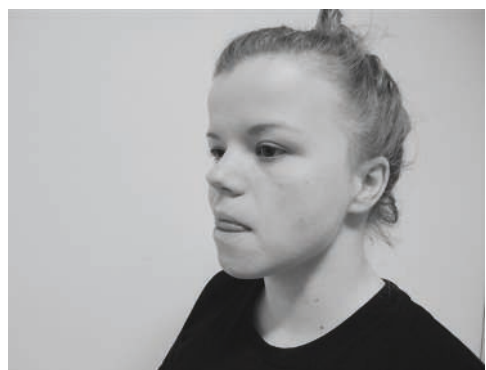
Øvelsen udføres ____ gange, ____ gange dagligt.



Masako manøvren

Placér tungespidsen mellem fortænderne (uden at bide dig selv i tungen). Synk imens du holder tungen på plads mellem tænderne.

Øvelsen udføres ____ gange, ____ gange dagligt.



Øvelser til patienter med synkebesvær

□ **Effektivt synk**

Forestil dig du skal synke noget meget stort. Brug alle dine kræfter på at synke kraftigt, hårdt og hurtigt.

Øvelsen udføres _____ gange, _____ gange dagligt.



□ **Shaker øvelse liggende**

Lig fladt på ryggen, uden pude under hovedet. Løft hovedet fra underlaget og kig ned mod dine fødder i 1 minut. Sørg for at det er hovedet du løfter ved hjælp af musklerne på halsen. Skuldrene skal blive i underlaget. Læg hovedet ned på underlaget og slap af i 1 minut. Gentag øvelsen 2 gange til. Til slut løfter du hovedet op fra underlaget 30 gange i træk uden at holde pause imellem.

Øvelsen udføres _____ gange, _____ gange dagligt.



□ **Shaker øvelse siddende**

Sid på en stol med god rygstøtte. Læg en bold mellem hage og bryst. Det er vigtigt at du slapper af i skuldre og holder skuldre mod ryglænen. Kig ned mod navlen og pres hage mod bold i 1 minut. Slap af i 1 minut. Dette gentages 2 gange. Pres hage mod bold og slap af 30 gange i træk uden pause.

Øvelsen udføres _____ gange, _____ gange dagligt.

