

Til patienter og pårørende

Træningsprogram til patienter efter hoved-halskræft

Spisevanskeligheder



Ergo- og Fysioterapien

Generelt

Denne pjece er til dig, som er behandlet for kræft i hoved-hals området enten ved operation eller stråleterapi - eller begge dele - og som i den forbindelse har fået vanskeligere ved at spise og tale eller har fået nedsat mimik. Gener efter behandling kan for eksempel være:

- nedsat tungebevægelighed
- nedsat mimik
- smerter
- synkebesvær
- stramhed i huden
- nedsat kæbebevægelighed og mundåbning
- nedsat følesans
- hævelse i ansigt, på halsen eller indvendigt i munden
- mundtørhed

Hvorfor lave øvelser?

Når vi spiser, er det vigtigt at alle involverede muskler samarbejder godt og præcist. Vi bruger 6 kranienerver og 32 muskelgrupper, når vi synker og det er en meget fin koordinering, der gør det muligt at bearbejde maden i munden og gennemføre et synk uden at fejlsynke.

Når vi stopper med at bruge vores muskler, f.eks. fordi vi er blevet syge eller har smerter, bliver de mindre, svagere og upræcise. Det gælder også for musklerne på halsen og i ansigtet.

Hvis du har vanskeligt ved at spise eller oplever andre problematikker relateret til dine muskler og nerver i ansigtet og på halsen er det derfor vigtigt, at du laver daglige øvelser, som kan holde muskulaturen ved lige og mindske følgerne af din sygdom og din behandling på længere sigt.

Gode råd

- Brug et spejl, når du udfører øvelserne. Det kan være en stor hjælp at se, hvordan det ser ud, når munden, halsen og musklerne føles anderledes end det plejer.
- Sæt tid af til at lave øvelserne, f.eks. på bestemte tidspunkter af dagen, hvor du kan være uforstyrret.
- Du kan også prøve at lave øvelserne i din dagligdag, f.eks. når du kører bil eller vasker op.
- Lav øvelserne flere gang dagligt.
- Fortæl dine pårørende om din træning og lav eventuelt en aftale med en ven eller et familiemedlem, så vedkommende kan hjælpe dig. Det kan gøre det nemmere at få lavet øvelserne, hvis der nogen der bakker op og husker dig på det.

Tungebevægelighed

For at forbedre tungekontrol og bedre kunne manipulere og bearbejde føde/drikke i munden, kan du træne bevægelighed i din tunge.

Frem og tilbage

Ræk din tunge så langt ud du kan og hold strækket i 5 sekunder. Slap af. Træk din tunge så langt tilbage du kan og hold strækket i 5 sekunder. Slap af.

Udfør ___ gentagelser.

Til siderne

Sæt tungespidsen i din højre mundvig og hold strækket i 5 sekunder. Slap af. Gentag i venstre mundvig.

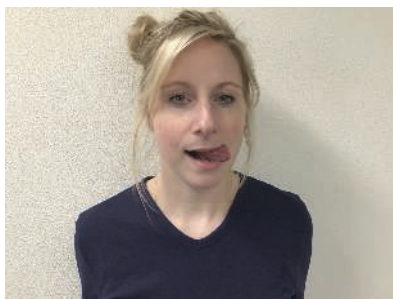
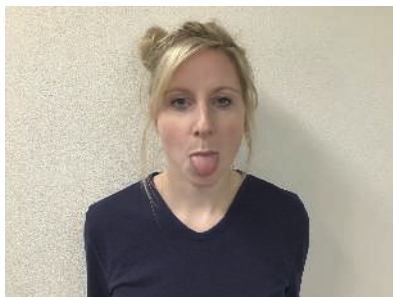
Udfør ___ gentagelser.

Øv dig derefter i hurtige skift fra mundvig til mundvig.

Til siderne inde i munden

Sæt tungespidsen i din højre kind så langt tilbage du kan og hold strækket i 5 sekunder. Slap af. Gentag i venstre kind.

Udfør ___ gentagelser.



Tungebevægelighed

Rundt

Før tungen rundt langs ydersiden af tænderne.

Før derefter tungen rundt langs indersiden af tænderne.

Udfør ___ gentagelser.



Modstand mod tunge

Stræk din tunge ud så langt du kan og pres en ske mod din tungespids. Hold i 5 sekunder og slap af.

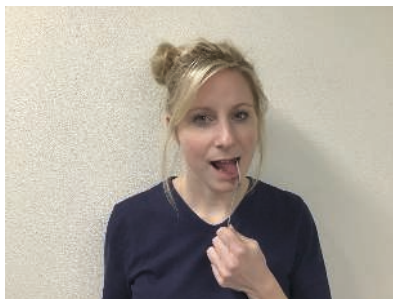
Udfør ___ gentagelser.



Stræk din tunge ud så langt du kan og pres skeen mod venstre side af din tunge. Hold i 5 sekunder og slap af.

Pres herefter skeen mod højre side. Hold igen i 5 sekunder og slap af.

Udfør ___ gentagelser til hver side



Kæbebevægelighed

Det er ikke ualmindeligt at bevægelighed i kæbeledet indskrænkes i forbindelse med eller efter strålebehandling. Dette er vigtigt at forebygge, da det er meget vanskeligt at genoptræne.

Underbid

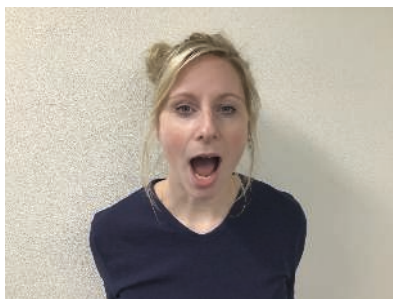
Lav underbid. Hold strækket i 5 sekunder og slap af.

Udfør ___ gentagelser.

Trigemus øvelse

Åben munden alt det du kan. Hold strækket i 15 sekunder og slap af.

Udfør ___ gentagelser.



Kæbeforskydning

Bevæg underkæben til venstre. Hold strækket i 5 sekunder. Udfør samme bevægelse til højre side.

Udfør ___ gentagelser til hver side.



Strubeluk

De næste øvelser er med til at træne aflukning til luftrøret og dermed forebygge fejlsynkning.

Valsalva manøvre

Tag en indånding og hold vejret. Du skal ikke holde vejret med læberne, men holde vejret i halsen, som om du skal løfte noget meget tungt. Hold i 5 sekunder og slap af.

Udfør ___ gentagelser.

Træk mens du holder vejret

Sæt dig på en stol. Placér begge hænder under stolen og hiv opad som om du vil løfte stolen, mens du sidder på den. Hold vejret i mens. Hold trækket i 5 sekunder og slap af.

Udfør ___ gentagelser.

Hovedrotation med stemmeføring

Drej dit hoved til venstre og hold vejret. Pust ud og sig "aahh" på udåndingen. Gentag til højre side.

Udfør ___ gentagelser til hver side.

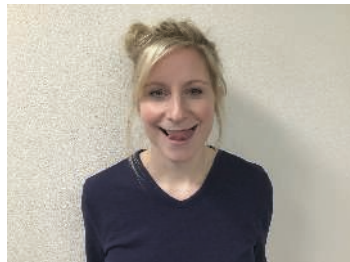
Synkeøvelser

Det er en fordel, at munden er fugtet, når du laver synkeøvelser. Hav en mundspray eller et glas vand klar.

Masako manøvren

Masako manøvren træner musklerne i den bagerste del af tungen og svælget.

Placér tungespidsen mellem fortænderne.
Synk imens du holder tungen på plads mellem tænderne.



Udfør ___ gentagelser.

Mendelsohn manøvren

Mendelsohn manøvren styrker bevægelsen af strubehovedets løft under synk. Det er med til at forbedre koordination af synket og åbne ringmuskulaturen ned til spiserøret.

Synk normalt, mens du mærker med fingrene på halsen, at strubehovedet løfter sig under synket.

Ved næste synk skal du forsøge at holde strubehovedet oppe ved hjælp af halsmuskulaturen. Mærk imens med fingrene, at strubehovedet holdes oppe. Slap af.



Udfør ___ gentagelser.

Synkeøvelser

Effektivt synk

Effektiv synk træner den bagerste del af tungen, trykket i mund og svælg og dermed presset på føden/væsken gennem svælg.

Forestil dig, at du skal synke noget meget stort. Den ekstra indsats bør være tydeligt at se på sin hals, mens du synker.

Udfør ___ gentagelser.

Shaker-øvelsen

Denne øvelse træner halsmuskulaturen og de øvre spiserørmuskler. Derved forbedres åbningen i den nederste del af svælg, så føden/væsken bedre kan passere.

Lig fladt på ryggen uden pude under hovedet. Løft hovedet fra underlaget og kig ned mod dine fødder. Sørg for at skuldrene bliver i underlaget og at du kun løfter hovedet. Hold i op til 1 minut og slap af i 1 minut.

Udfør i alt 3 gentagelser.

Afslut med at løfte hovedet op 30 gange i træk uden at holde pause imellem.



Synketeknik

Supraglottic synk

Det følgende er ikke en øvelse men en teknik, som du kan bruge, når du spiser eller drikker. Teknikken er med til at forbedre koordinationen mellem åndedræt og synk. Hvis du har tendens til at fejlsynke, er denne teknik med til at beskytte dine øvre luftveje for fejlsynk.

Prøv først teknikken med dit mundvand, forsøg herefter med væske og til sidst med madvarer.

Tag en dyb indånding og hold den.

Tag en bid mad eller en tår at drikke.

Synk alt maden eller væsken imens du holder vejret.

Host lige efter du har sunket (på udåndingen).

Synk igen og træk herefter vejret normalt.

Gentag ovenstående ved hvert synk.

Noter

Sygehus Sønderjylland
Kresten Philipsens Vej 15 . 6200 Aabenraa
Tlf. 7997 0000
www.sygehussonderjylland.dk

regionsyddanmark.dk

Pjecen er udarbejdet med udgangspunkt
i informationsfolder fra Rigshospitalet