

Sådan træner du, hvis du har spise- eller synkevanskeligheder

I dette materiale finder du øvelser, der styrker og træner de muskler, der hjælper med at synke.

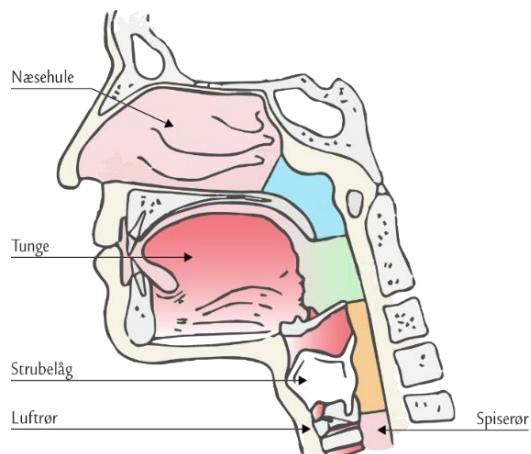
Når du laver øvelserne, styrker du musklerne i tungen og området omkring svælget. Når musklerne bliver stærkere, får du nemmere ved at synke sikkert samt kontrollere, at mad og drikke kommer i spiserøret og ikke i luftrøret.

Gode råd til øvelserne

- Brug et spejl, når du laver øvelserne.
- Sæt tid af til at lave øvelserne.
- Prøv at gøre det til en vane at lave øvelserne i løbet af din dagligdag, fx inden måltider.
- Udfør øvelserne grundigt: kvalitet er bedre end kvantitet.

Vi anbefaler, at du udfører øvelserne **3-5 gange dagligt**.

Svælgets og strubens anatomi



Illustrationen viser de muskler i mund og svælg, der skal styrkes, for at du kan synke kontrolleret og sikkert.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Hobro

Tlf. 97 65 23 18

Farsø

Tlf. 97 65 31 30

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Billederne i denne pjece er ifølge aftale udlånt fra Center for Kræft og Sundhed København.

SÅDAN TRÆNER DU TUNGEN



FREM/TILBAGE

- Ræk din tunge så langt frem, du kan, og hold strækket i 5 sekunder.
- Slap af.
- Træk din tunge tilbage, så langt du kan. Hold strækket i 5 sekunder.
- Slap af.
- Gentag 10 gange.



Tungespids i kind – til begge sider



Tungespids i mundvig – til begge sider med tempo

TIL SIDERNE

- Sæt tungespidsen i din højre kind så langt tilbage, du kan, og hold strækket i 5 sekunder.
- Slap af.
- Gentag øvelsen med din tungespids i venstre kind.
- Gentag 10 gange i hver side.
- Sæt tungespidsen i skiftevis højre og venstre mundvig. Øv dig i at lave øvelsen fra mundvig til mundvig hurtigere og hurtigere.
- Gentag 10 gange.



RUNDT I MUNDEN

- Før tungen rundt på tændernes/gummernes inderside og yderside.
- Forsøg at føre tungen helt ind til kindtænderne.
- Gentag 10 gange.



MODSTAND MOD TUNGE

- Stik din tunge ud, så langt du kan, og pres en ske mod din tungespids. Forsøg at skubbe skeen væk med tungen.
- Hold i 5 sekunder.
- Slap af.
- Gentag 10 gange.



- Gentag øvelsen i højre og venstre side af munden.
- Gentag 10 gange.



GURGL

- Tag en lille mundfuld vand i munden.
- Kig op mod loftet.
- Gurgl i 3 sekunder.
- Slap af.
- Gentag 10 gange.

SÅDAN TRÆNER DU DIN KÆBES BEVÆGELIGHED



MUNDÅBNING

- Åbn munden alt det, du kan.
- Hold strækket i 5 sekunder.
- Hold pause i 5 sekunder.
- Gentag 10 gange.



KÆBEFORSKYDNING

- Bevæg underkæben fra side til side i et roligt tempo. Hold strækket i 5 sekunder i hver side.
- Slap af.
- Lav underbid og hold strækket i 5 sekunder.
- Slap af.
- Træk underkæben tilbage og hold strækket i 5 sekunder.
- Slap af.
- Gentag 10 gange.



EKSTRA

- Tyg på fx tyggegummi eller andet flere gange om dagen.
- Husk at holde pauser.

SÅDAN TRÆNER DU SYNK

Det er en fordel, at munden er fugtet, når du laver synkeøvelser. Hav eventuelt en mundspray eller et glas vand, du kan skylle munden med.



KRAFTIGT SYNK

- Forestil dig, at du skal synke noget meget stort. Brug alle dine kræfter på at synke kraftigt. Det kraftige synk skal tydeligt ses på halsen, imens du synker.
- Gentag 10 gange.

MASAKO-MANØVREN

- Placér tungespidsen mellem fortænderne (uden at bide dig selv i tungen).
- Synk, imens du holder tungen på plads mellem tænderne.
- Gentag 10 gange.

HOVEDLØFT

- Læg dig fladt på ryggen uden en pude under hovedet og hold skuldrene i underlaget.
- Løft hovedet fra underlaget, og kig ned mod dine fødder i op til 1 minut. Sørg for, at det er hovedet du løfter ved hjælp af musklerne på halsen.
- Læg hovedet ned på underlaget, og slap af i 1 minut.
- Gentag øvelsen 2 gange til.
- Løft dernæst hovedet op 30 gange i træk uden at holde pause imellem.

TRÆK, MENS DU HOLDER VEJRET

- Sæt dig på en stol
- Placér begge hænder under stolen
- Hiv opad, som om du løfter stolen op, imens du sidder på den.
- Hold vejret i 5 sekunder
- Gentag 10 gange.