

# Sådan træner du, hvis du har spise- eller synkevanskeligheder (FEES)

I dette materiale finder du øvelser, der styrker og træner de muskler, der hjælper dig 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 eller i forbindelse med tandbørstning.
- Udfør øvelserne grundigt: kvalitet er bedre end kvantitet.

Vi anbefaler, at du udfører øvelserne 2-3 gange dagligt. Gentag hver øvelse 3-5 gange.

## Gode råd til dig, der oplever mundtørhed

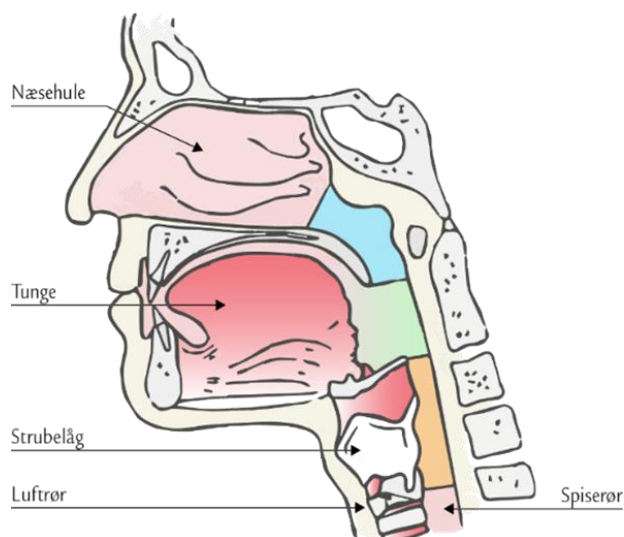
- Brug sukkerfrie, syrlige bolsjer eller sukkerfri tyggegummi for at fremme spyttproduktionen.
- Drik rigeligt og ofte vand. Hvis du er tør i munden om natten, kan du gurgle munden med lidt vand, før du synker det.
- Skyl efter med vand eller væske, når du spiser.

## Genoptræning i din hjemkommune

Denne pjece er udleveret i forbindelse med din undersøgelse i FEES-ambulatoriet.

I forbindelse med undersøgelsen er der aftalt, at der udarbejdes en kommunal genoptræningsplan, hvor en kommunal ergoterapeut vil varetage den fremadrettede træning af dine spise- og/eller synkevanskeligheder. Ved spørgsmål til genoptræningen, bør du rette henvendelse til din kommunale ergoterapeut.

## 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 Ergoterapi, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Øre-, Næse- og Halskirurgisk Afdeling**  
Tlf. 97 66 27 53

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

## SÅDAN TRÆNER DU TUNGEN

For at forbedre tungekontrol og bedre kunne manipulere og bearbejde mad og væske i munden, kan du træne bevægeligheden i din tunge.



### 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.

## SÅDAN TRÆNER DU DIN KÆBES BEVÆGELIGHED

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



### 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 ØVELSE

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

## SÅDAN TRÆNER DU SYNKEØVELSER

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

Denne øvelse træner den bagerste del af tungen, trykket i munden og svælget og dermed presset på maden/væsken gennem svælget.

- 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

Denne øvelse træner den bagerste del af tungen og svælget.

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



### HOVEDLØFT

Denne øvelse træner halsmuskulaturen og de øvre spiserørsmuskler for at forbedre åbningen i den nederste del af svælget. Det medvirker til at maden/væsken bedre kan passere.

- 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

Denne øvelse er med til at træne aflukning til luftrøret og dermed forebygge fejlsynkning.

- 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.