

Dienst
Logopedie

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT
Oefenbundel



Overzicht oefeningen

Het team van artsen kan beslissen radiotherapie na de operatie te starten.

Recente studies wijzen uit dat 'preventieve oefeningen' bij behandeling met radiotherapie een positief effect hebben op de slikfunctie. Daarom zal de logopedist u enkele oefeningen geven die u bij voorkeur 3 maal per dag, gedurende 5 dagen per week uitvoert. Zo kunt u de negatieve effecten van de bestraling op de spieren tegengaan. Op de volgende pagina vindt u een schema om aan te duiden wanneer u de oefeningen effectief hebt uitgevoerd.



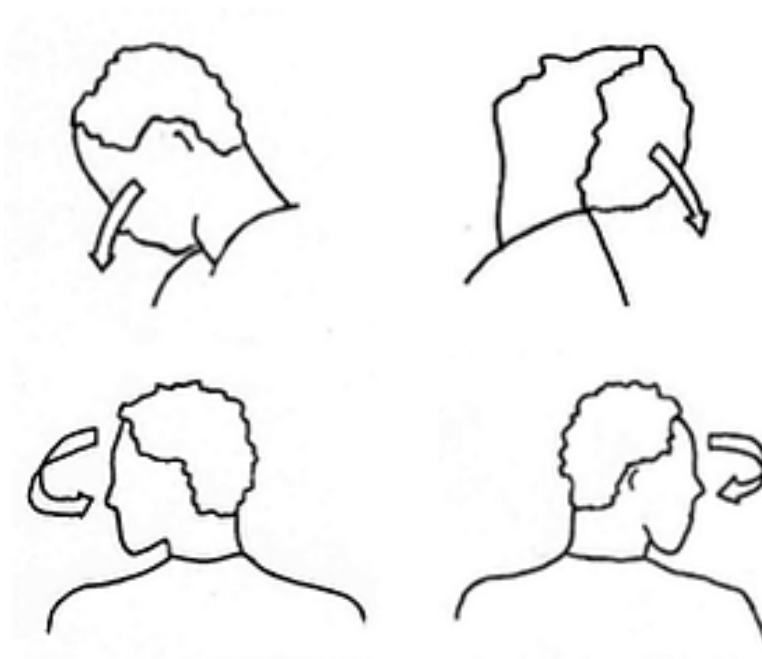
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
Week 1					
Week 2					
Week 3					
Week 4					
Week 5					
Week 6					
Week 7					
Week 8					

Algemeen

Het is belangrijk om de beweeglijkheid van hoofd, nek en schouders te onderhouden tijdens de radiotherapie. U kan hiervoor volgende oefeningen gebruiken:

- De schouders op en neer bewegen, voorwaarts en achterwaarts ronddraaien met de schouders.
- Het hoofd voorover en achterover buigen.
- Links en rechts over de schouder kijken.
- Het hoofd links en rechts kantelen zodat het oor de schouder raakt.

Daarnaast is het ook aan te raden om voeding via de mond te blijven opnemen. Probeer hierbij goed rechtop te zitten en geen afleiding te hebben vanuit de omgeving. Daarnaast kan het ook helpen om verschillende keren te slikken per hap of slok. Drink tussen de maaltijden door vaak een aantal slokken water.



Tong oefeningen

Beweeglijkheid

Volgende oefeningen kan u gebruiken om de beweeglijkheid van de tong te trainen:

- Steek de tong zo ver mogelijk uit en beweeg ze daarna naar achter in de mond (sluit de mond). Zorg bij het uitsteken voor een scherpe tongpunt. Herhaal keer.
- Doe de mond goed open en beweeg de tong naar de linker mondhoek. Keer daarna terug naar de basispositie. Herhaal keer.
- Doe de mond goed open en beweeg de tong naar de rechter mondhoek. Keer daarna naar de basispositie. Herhaal keer.
- Doe de mond goed open en beweeg de tong afwisselend naar de linker en rechter mondhoek. Herhaal keer.

Kracht

Volgende oefeningen kan u gebruiken om de kracht in uw tong te trainen:

- De oefeningen voor beweeglijkheid van de tong 10 seconden aanhouden.
- Duw de tongpunt naar buiten terwijl u tegelijk met een houten spatel (of lepel of wijsvinger) de tongpunt naar binnen duwt. Herhaal keer.
- Duw de tong respectievelijk naar links en rechts terwijl u tegelijk met een houten spatel (of lepel of wijsvinger) tegenduwt. Herhaal keer.

- Sluit de lippen en duw de tong respectievelijk in de linker- en rechterwang. Geef met je duim eventueel tegendruk aan de buitenzijde. Herhaal keer.

Tongbasisoefeningen

Volgende oefeningen kan u gebruiken om de tongbasis te trainen.

Algemeen

- Plaats de tong achter de ondertanden en duw het middelste deel van de tong naar boven. Houd dit seconden vol. Herhaal keer.
- Doe alsof u geeuwt. Houd dit seconden vol. Herhaal keer.
- Doe alsof u gorgelt. Houd dit seconden vol. Herhaal keer.
- Houd het hoofd naar achter terwijl u de tong uitsteekt. Houd dit seconden vol. Herhaal keer.
- Zeg een aantal keer snel na elkaar de /k/. Herhaal keer.
- Duw met een spatel op het middelste deel van de tong en probeer tegelijk de tong naar boven te duwen. Houd dit seconden vol. Herhaal keer.

Masako

- Verzamel speeksel en steek de tong uit
- Bijt zachtjes op de punt van de tong
- Houd de tong zo vast terwijl u slikt
- Herhaal de opdracht keer

Krachtig slikken

- Verzamel speeksel
- Duw uw tongpunt krachtig tegen de apico-alveolaire boog (het bergje achter uw bovenste tanden)
- Pers uw lippen krachtig op elkaar
- Maak vuisten van uw handen
- Slik krachtig terwijl u met uw tongpunt op het bergje blijft duwen
- Herhaal de opdracht keer

Kaakoefeningen

Volgende oefeningen kan u gebruiken om de beweeglijkheid van de kaak te trainen.

- Open de kaak/mond tot een comfortabele opening en sluit. Herhaal dit 5x. Open daarna de kaak zo ver mogelijk en hou deze positie aan voor 30 seconden. Sluit de mond zeer langzaam. Herhaal 2x.
- Beweeg de kaak/kin rustig van links naar rechts. Herhaal 10x.
- Beweeg de kaak zover mogelijk naar rechts. Hou deze positie aan voor 30 seconden. Relax. Herhaal 2x. Doe hetzelfde naar links.
- Maak een cirkelbeweging met de kaak/kin. Relax. Herhaal in de andere richting. Herhaal alles nog 2x.

Chin tuck against resistance (CTAR)

Algemeen

Deze oefening is bedoeld voor het versterken van uw halsspieren. U hebt hiervoor een balletje nodig van ongeveer 12 tot 14 cm diameter dat makkelijk in te in te drukken is. Bijvoorbeeld: Togu Redondo ball mini.



Volgehouden beweging

- Druk de bal in door uw kin naar uw borst te verplaatsen
- Hou dit vol voor sec/min
- Rust daarna even
- Herhaal de opdracht keer

Herhaalde beweging

- Plaats de bal onder uw kin
- Zet druk door uw kin naar uw borst te verplaatsen
- Keer terug naar de basispositie
- Druk de bal weer in
- Keer opnieuw terug naar de basispositie
- Herhaal de opdracht keer

Shaker head tilt

Algemeen

Deze oefening is eveneens bedoeld voor het versterken van uw halsspieren. Hiervoor dient u volledig horizontaal in uw bed/zetel te liggen. Uw schouders raken het bed/zetel en mogen niet opgetild worden. Uw armen liggen ontspannen naast u. Deze oefening is niet geschikt voor mensen gekend met hart- en longaandoeningen.

Volgehouden beweging

- Til uw hoofd totdat uw kin uw borst raakt (u kan uw tenen zien). Uw schouders bewegen niet mee.
- Blijf daarna sec/min liggen terwijl u de kin op de borst houdt.
- Rust gedurendesec/min
- Herhaal de opdracht keer

Herhaalde beweging

- Til uw hoofd totdat uw kin uw borst raakt (u kan uw tenen zien). Uw schouders bewegen niet mee.
- Keer onmiddellijk terug naar de rustpositie.
- Til uw hoofd opnieuw op.
- Herhaal de opdracht keer.

Stemoefeningen

Algemene oefeningen

Volgende oefeningen kan u gebruiken om bewust uw stembanden te leren sluiten:

- Houd de adem vast (en laat de lucht telkens met kleine plofjes ontsnappen). Herhaal keer.
- Zeg luid en krachtig /aa/. Herhaal keer.
- Schraap de keel. Kuch of hoest krachtig. Herhaal keer.

Om een betere opwaartse beweging van uw strottenhoofd te krijgen, kan u een glijtoon maken (van een lage naar een hoge toon gaan). Houd de hoge toon gedurende enkele seconden aan. Herhaal keer.

Supraglottic swallow

Deze techniek kan u toepassen zonder of met eten/drinken.

- Adem diep in
- Blokkeer uw adem
- (neem de bolus in de mond)
- Doorslikken terwijl u uw adem blijft vasthouden
- Kuch en adem verder loslaten
- Eventueel nogmaals slikken

Contactgegevens Dienst Logopedie



Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

- Tel: 053 72 48 73
- logopedie.aalst@olvz-aalst.be

Campus Asse

Bloklaan 5 - 1730 Asse

Campus Ninove

Biezenstraat 2 - 9400 Ninove



Nuttige adressen

- www.moeilijkslikken.nl
 - www.sliklinks.be
- www.dysphagiaonline.com
 - www.nutricia.nl
- www.nestlenutrition.com

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 21/04/2020
Goedgekeurd door
dokter H. Van den Eynde