吞咽练习

Swallowing Lab
UNIVERSITY OF TORONTO
University Health Network

有关头颈部患者的计划

对头部和颈部的放射治疗会导致长期的吞咽问题，即所谓的的吞咽困难症。吞咽困难症患者很难吞咽食物、液体或唾液。吞咽问题可于治疗期间发病，在治疗结束后才发作，或在治疗结束后持续许久。

这些练习有助于降低发生长期吞咽问题的可能性和/或改善吞咽机能。如果您对这些练习有任何疑问，请咨询语言病理学家。

目标：每日三次完成一整套练习，（每个动作重复10次）。所有练习共约10分钟才能完成。**请注意：**练习时，您可能需要短暂地休息或喝水。

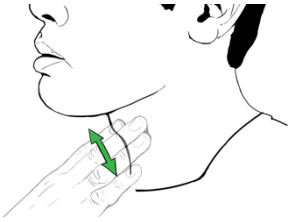
口腔底和下颌练习

口腔底部肌肉使喉头向上移动或移开，以防止食物和液体在吞咽时进入肺部。下颚肌肉有助于将嘴部张大。这些练习旨在增强灵活性和力量。

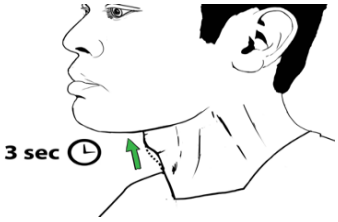
1. Mendelsohn练习



步骤1：把您的手指放在喉咙前部的隆起处，即喉结处。



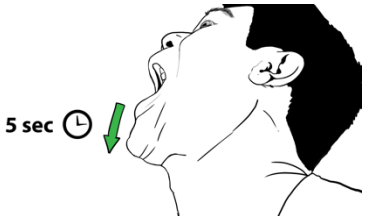
步骤2：吞咽，同时感觉喉结的升降。



步骤3：再次吞咽，并当挤压喉咙肌肉时，将喉结升起三秒钟。

重复步骤3 **10次**。

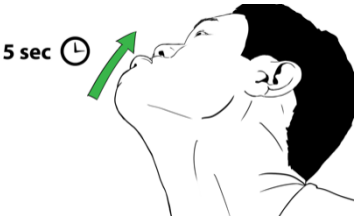
2.下颌拉伸练习



步骤1：将头向后仰，尽可能张大嘴。保持这个姿势五秒钟。



步骤2：头向后仰的同时，努力向前伸下巴。



步骤3：保持头部后仰姿势，同时将下巴朝着鼻子向上移，并尽力合拢嘴唇。你应能感觉到脖子前部有拉伸感。保持这个姿势五秒钟。

重复步骤1至3 **10次**。

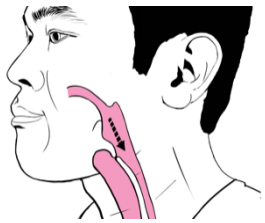
气道保护练习

吞咽时，务必要确保喉头紧闭，以防止食物或液体进入肺部。此项练习旨在帮助您在吞咽时闭紧喉头。

3. Supraglottic吞咽



步骤1：用鼻子吸气，做好准备。然后紧紧地屏住呼吸。



步骤2：屏住呼吸，吞咽一次唾液。



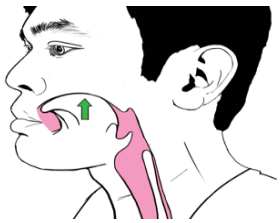
步骤3：急促地咳嗽一声或清清嗓子，同时呼气。然后再次吞咽。

重复步骤1至3 **10次**。

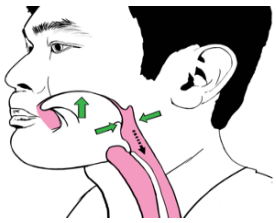
舌头缩肌和舌底练习

舌底似是一个“泵”，其同喉咙里的收缩肌肉一起用力推动食物通过喉咙并进入食道(食管)。这些练习旨在增强舌底和缩肌。

4.努力吞咽



步骤1：用舌头尽力抵上颚。



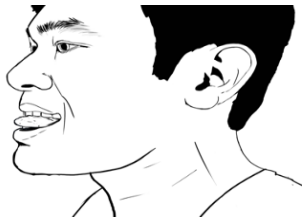
步骤2：在将舌头保持在那个位置时，尽可能用力吞咽唾液，挤压喉咙里的所有肌肉。



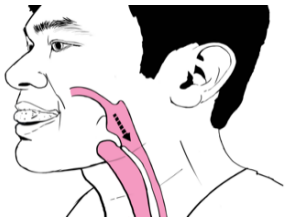
步骤3：吞咽后，放松。

重复步骤1至3 **10次**。

5. Masako练习



步骤1：伸出舌头，轻轻地放置于嘴唇或牙齿之间。



步骤2：将舌头保持在此位置，试着吞咽唾液。



步骤3：吞咽后，放松。

重复步骤1至3 **10次**。