Exercices de déglutition

Swallowing Lab
UNIVERSITY OF TORONTO
University Health Network

Un programme pour les patients traités à la tête ou au cou

La radiothérapie à la tête et au cou peut entraîner des problèmes de déglutition à long terme appelés dysphagie. Les patients atteints de dysphagie éprouvent des difficultés à avaler la nourriture, les liquides ou la salive. Les problèmes de déglutition peuvent apparaître pendant le traitement, ou se développer ou continuer longtemps après la fin de la radiothérapie.

Ces exercices peuvent réduire le potentiel de problèmes de déglutition à long terme ou améliorer la déglutition. Si vous avez des questions concernant ces exercices, posez-les à votre orthophoniste.

Objectif : Faites une série complète (10 répétitions) de chaque exercice trois fois par jour. Toutes les séries d'exercices ensemble devraient vous prendre une dizaine de minutes. **Veuillez noter :** vous aurez peut-être besoin de faire de courtes pauses ou de boire un peu d'eau pendant une série donnée.

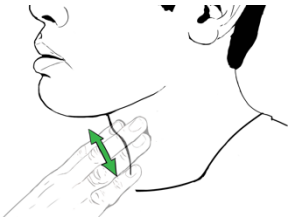
Exercices pour le plancher de la bouche et la mâchoire

Les muscles du plancher de la bouche font remonter le larynx afin de l'écarter du chemin et empêcher la nourriture et les liquides d'entrer dans les poumons lorsque vous avalez. Les muscles de la mâchoire vous aident à ouvrir grand la bouche. Ces exercices ont pour but d'augmenter la flexibilité et la force.

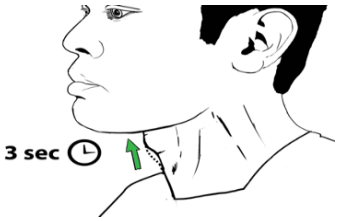
1. Mendelsohn Exercise



Étape 1 : Mettez les doigts sur le renflement qui se trouve sur le devant de votre gorge, que l'on appelle parfois « pomme d'Adam ».



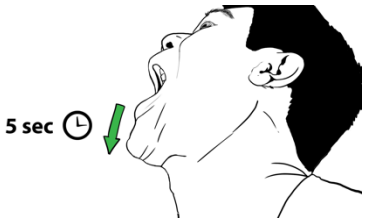
Étape 2 : Avalez, et sentez la pomme d'Adam monter et descendre.



Étape 3 : Avalez de nouveau, en serrant les muscles de la gorge pour garder la pomme d'Adam en haut pendant jusqu'à trois secondes.

Recommencez l'étape 3 **à 10 reprises**.

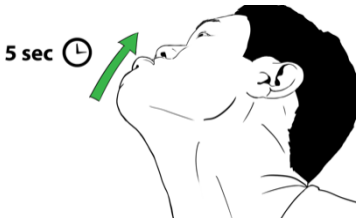
2. Jaw Stretch Exercise



Étape 1 : Inclinez la tête vers l'arrière et ouvrez la bouche le plus grand possible. Maintenez cette position pendant cinq secondes.



Étape 2 : Tout en gardant la tête vers l'arrière, faites avancer votre mâchoire.



Étape 3 : Toujours en gardant la tête vers l'arrière, déplacez votre mâchoire vers le haut, en direction de votre nez, et essayez de fermer les lèvres. Vous devriez ressentir un étirement le long du devant de votre cou. Maintenez cette position pendant cinq secondes.

Recommencez les étapes 1 à 3 **à 10 reprises**.

Illustrations reproduites avec la permission du Réseau universitaire de santé

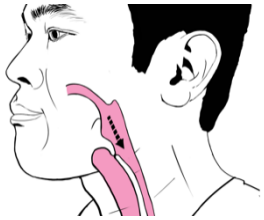
Exercice de protection des voies respiratoires

Lorsque vous avalez, il est important que le larynx se ferme bien afin d'empêcher les aliments et les liquides d'entrer dans les poumons. Cet exercice vise à aider le larynx à rester fermé lorsque vous avalez.

3. Supraglottic Swallow



Étape 1 : Préparez-vous en inspirant par le nez. Ensuite, retenez fort votre respiration.



Étape 2 : En gardant la respiration retenue fort, avalez une fois votre salive.



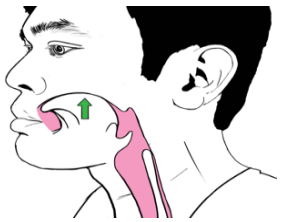
Étape 3 : Relâchez votre respiration avec une toux brusque ou en vous raclant la gorge. Ensuite, avalez de nouveau.

Recommencez les étapes 1 à 3 **à 10 reprises**.

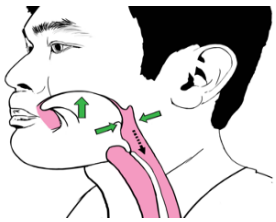
Exercices des muscles constricteurs et de la base de la langue

La base de la langue est la « pompe » qui, avec les muscles constricteurs de la gorge, fait descendre les aliments dans la gorge jusque dans l'œsophage. Ces exercices visent à renforcer la base de la langue et les muscles constricteurs.

4. Effortful Swallow



Étape 1 : Poussez le plus fort possible sur le palais avec la langue.



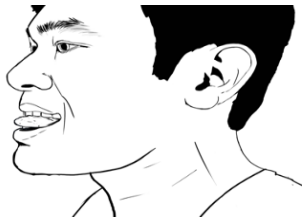
Étape 2 : Tout en gardant la langue dans cette position, avalez votre salive le plus fort possible, en serrant tous les muscles de votre gorge.



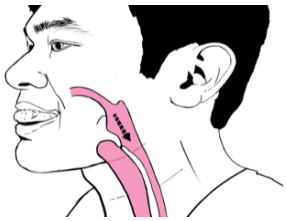
Étape 3 : Après avoir avalé, détendez-vous.

Recommencez les étapes 1 à 3 **à 10 reprises**.

5. Masako Exercise



Étape 1 : Tirez la langue et tenez-la délicatement entre les lèvres ou les dents.



Étape 2 : En gardant votre langue dans cette position, essayez d'avaler votre salive.



Étape 3 : Après avoir avalé, détendez-vous.

Recommencez les étapes 1 à 3 **à 10 reprises**.