

Sådan træner du, hvis du har spisevanskeligheder som følge af hoved-hals-kræft

Du er blevet behandlet for kræft i hoved-hals-området, enten ved operation eller stråleterapi – eller begge dele.

I den forbindelse kan du have fået vanskeligere ved at spise eller tale, eller du har fået nedsat mimik, altså sværere ved at bruge musklerne i ansigtet.

Typiske gener efter behandlingen er:

- nedsat bevægelighed af tungen
- nedsat mimik
- smerter
- synkebesvær
- stramhed i huden
- nedsat bevægelighed i kæbe eller mundåbning
- nedsat følesans
- hævelse i ansigtet, på halsen eller indvendigt i munden
- tørhed i munden.

Muskler, der ikke bliver brugt, fx fordi du er syg eller har smerter, bliver mindre, svagere og upræcise. Det gælder også på halsen og i ansigtet.

Du har sikkert aldrig tænkt over det, men når du spiser, bruger du faktisk 6 kranienerver og 32 muskelgrupper til at synke. Og det er en meget fin koordinering, der gør det muligt at bearbejde maden i munden og gennemføre et synk uden at få maden galt i halsen (fejlsynke).

For at du kan holde muskulaturen vedlige og mindske følgerne af din sygdom og din behandling på længere sigt, er det derfor vigtigt, at du træner musklerne.

Til dig, der er blevet opereret

Operationer i forbindelse med kræft i munden eller halsen kan påvirke din spise- og synkefunktion i større eller mindre grad afhængigt af, hvor du er blevet opereret, og hvor stort indgrebet har været. Ofte er det nødvendigt at undgå fødeindtag i nogle dage eller uger efter operationen. Måske har du også haft smerter eller synkebesvær inden operationen, og har derfor i længere tid ikke spist så meget.

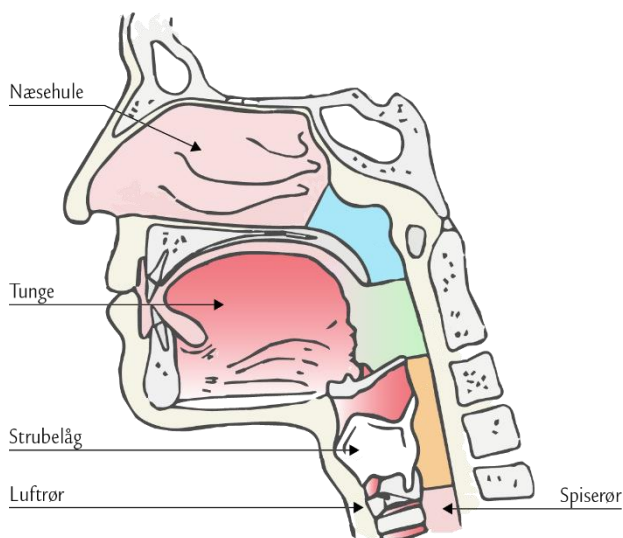
Det er derfor vigtigt, at du hurtigst muligt kommer i gang med at lave øvelser, så din muskulatur genopbygges og/eller vedligeholdes. Så har du bedre forudsætninger for at kunne spise, når dine sår er helet.

Til dig, der er blevet strålebehandlet

Strålebehandling i forbindelse med kræft i munden eller halsen kan påvirke din spise- og synkefunktion i større eller mindre grad. Strålebehandling påvirker vævet i underhuden og musklerne, så det bliver fortykket og mindre elastisk. Dette er med til at gøre spisning besværligt, fordi musklerne mister deres bevægelighed og får sværere ved at arbejde sammen. De fleste oplever desuden smerter og irriterede slimhinder. Dette kan gøre det vanskeligt at fortsætte med at spise gennem hele behandlingsforløbet. Hos mange dannes der også arvæv efter strålebehandlingen.

Af alle disse årsager er det vigtigt, at du hurtigst muligt kommer i gang med at lave øvelser, så du har bedre forudsætninger for at vedligeholde din spise- og synkefunktion på længere sigt.

Svælgets og strubens anatomi



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

SÅDAN KAN DU TRÆNE MUSKLERNE

I dette materiale finder du en række øvelser, du kan bruge til at træne musklerne på halsen og i ansigtet.

Vælg de øvelser, hvor du kan mærke, at det kniber med bevægeligheden, og brug de andre øvelser til at sikre dig, at bevægeligheden er fin.

Vi anbefaler, at du laver dit træningsprogram 5 gange dagligt, for at få mest muligt ud af det.

Gode råd, når du laver øvelserne

- Brug et spejl, når du udfører øvelserne. Det kan være gavnligt at bruge øjnene til hjælp, når munden, halsen og musklerne føles anderledes, end de plejer.
- Sæt tid af til at lave øvelserne, fx på bestemte tidspunkter af dagen, hvor du kan være uforstyrret.
- Prøv også at lave øvelserne i din dagligdag. De kan laves, når du kører bil eller vasker op.
- Fortæl dine pårørende om din træning, og aftal eventuelt med en ven eller et familiemedlem, at de skal minde dig om at træne og bakke dig op. Så bliver det nemmere at få lavet øvelserne.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

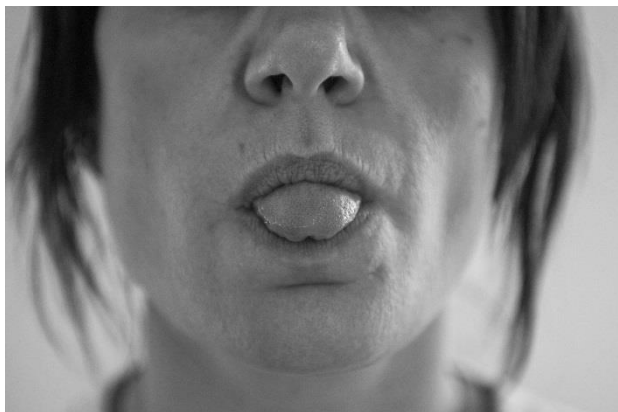


Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 64 16 82

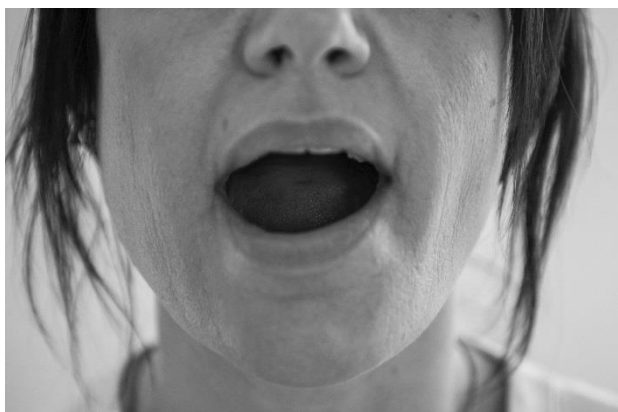
SÅDAN TRÆNER DU TUNGENS BEVÆGELIGHED

For at forbedre din tungekontrol, så du bedre kan drikke og bearbejde fødevarer i munden, kan du træne bevægeligheden af din tunge.



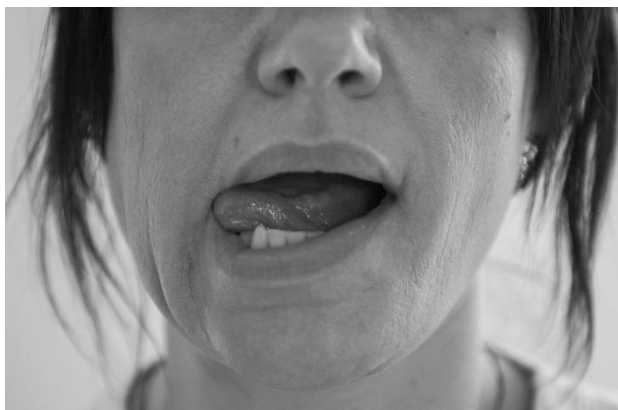
A. FREM/TILBAGE

- Ræk din tunge så langt ud, du kan, og hold strækket i 5 sekunder. Forsøg at holde tungen i midten.
- Slap af.
- Træk din tunge tilbage, så langt du kan. Forestil dig, at du skal klø det bagerste af svælget med den bagerste del af tungen. Hold i 5 sekunder.
- Slap af.
- Gentag 10 gange.



B. TIL SIDERNE

- Sæt tungespidsen i din højre kind, så langt tilbage du kan, og hold strækket.
- Slap af.
- Gentag øvelsen med din tungespids i venstre kind.
- Slap af.

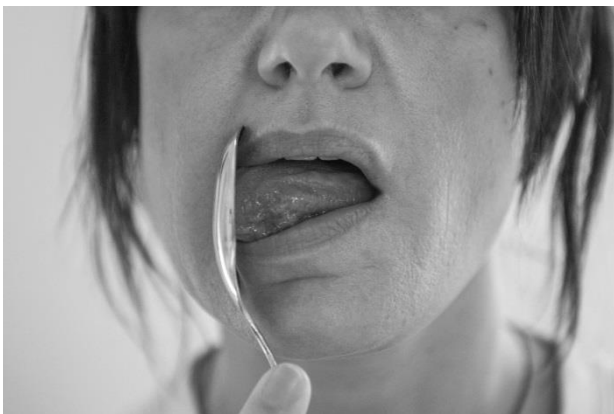


- Smil. Sæt tungespidsen i din højre mundvig. Bevæg den dernæst til venstre mundvig. Skift frem og tilbage.
- Øv dig i at lave bevægelsen fra mundvig til mundvig hurtigere og hurtigere.
- Gentag 10 gange.



C. MODSTAND MOD TUNGE

- Stik din tunge ud, så langt du kan, og pres en ske mod din tungespids. Hold i 5 sekunder.
- Slap af.



- Stik din tunge så langt ud du kan, og pres en ske mod siden af dine tunge. Hold i 5 sekunder.
- Slap af.
- Gentag i modsatte side.
- Gentag 10 gange.

D. GURGL

- Kig op mod loftet.
- Gurgl i 3 sekunder.
- Slap af.
- Gentag 10 gange.

E. GAB

- Åbn din mund højt.
- Begynd at gabe – ligesom når du er træt. Du vil kunne mærke, at alle dine muskler åbner sig i din hals.
- Slap af.
- Gentag 10 gange.

SÅDAN TRÆNER DU DIN KÆBES BEVÆGELIGHED

Det er ikke ualmindeligt, at bevægeligheden i kæbeleddet indskrænkes i forbindelse med – eller efter – strålebehandling. Dette er vigtigt at forebygge, da det er meget vanskeligt at genoptræne.



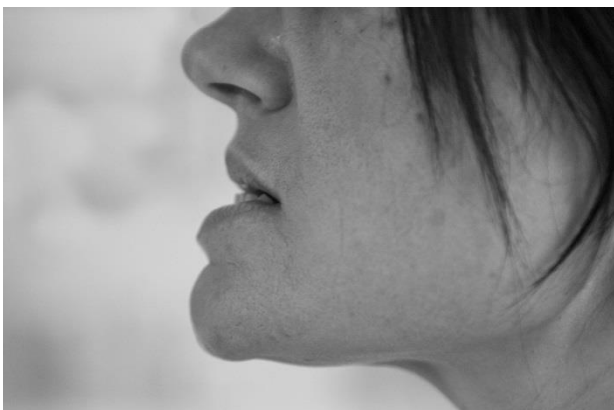
A. MUNDÅBNING

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



B. KÆBEFORSKYDNING

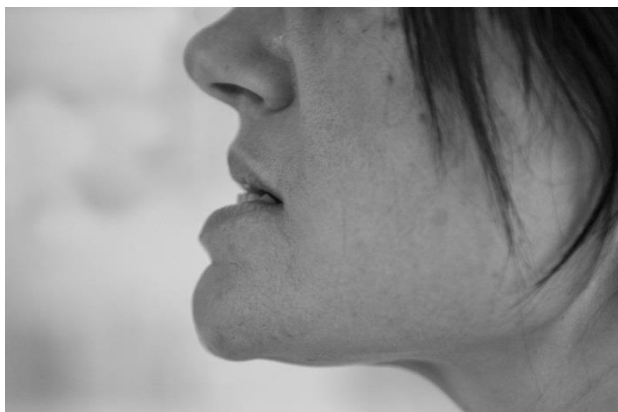
- Bevæg underkæben fra side til side i et roligt tempo. Hold strækket i yderpositionen i 4 sekunder.
- Lav bevægelsen 10 gange til hver side.
- Slap af.



- Lav underbid. Hold strækket i 5 sekunder.
- Slap af.
- Gentag 10 gange.

SÅDAN TRÆNER DU DIN STRUBE

De næste øvelser træner lukning til luftrøret, hvilket forebygger fejlsynkning.



A. VALSALVAS MANØVRE

Valsalvas manøvre træner lukkemekanismerne, idet du yder modstand mod at lukke luften ud.

- Tag en indånding.
- Hold vejret.
- Du skal ikke holde vejret med læberne. Hold vejret i halsen, som om du skal løfte noget meget tungt.
- Hold i 5 sekunder.
- Slap af.



B. TRÆK, MENS DU HOLDER VEJRET

- Sæt dig på en stol.
- Placér begge hænder under stolesædet, og hiv opad, som om du vil løfte stolen, mens du sidder i den. Gør dette, mens du holder vejret i 5 sekunder.

C. HOVEDROTATION MED STEMMEFØRING

- Drej dit hoved til venstre.
- Hold vejret.
- På udånding siger du "aahh".
- Gentag til højre side.
- Gentag øvelsen 10 gange til hver side.

SÅDAN TRÆNER DU SYNKNING

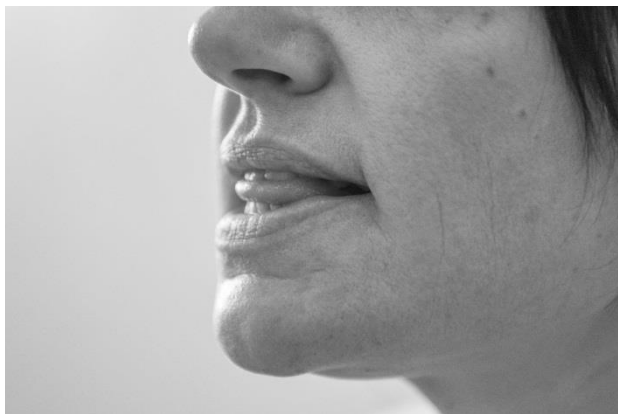
Det er en fordel, at munden er fugtet, når du laver synkeøvelser. Hav eventuelt en mundspray klar eller et glas vand, du kan skylle munden i.



A. MENDELSON-MANØVREN

Mendelsohn-manøvren styrker bevægelsen af strubehovedets løft, når du synker. Det er med til at forbedre koordinationen mellem synket og åbningen af muskulaturen ned til spiserøret.

- Synk normalt. Mærk med fingrene på halsen, at strubehovedet løfter sig, når du synker.
- Ved næste synk: mærk strubehovedet løfte sig og hold det oppe ved hjælp af din halsmuskulatur. Forsøg ikke at løfte strubehovedet tidligt. Lad det løfte sig naturligt og hold det da oppe i 3 sekunder.
- Fuldfør synket.
- Gentag 10 gange.



B. MASAKO-MANØVREN

Masako-manøvren træner musklerne i den bagerste del af tungen og svælget.

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



C. EFFEKTIVT SYNK

Effektivt synk træner den bagerste del af tungen, trykket i mund og svælg, og dermed presset på føden/væsken gennem svælg.

- Forestil dig, at du skal synke noget meget stort. Brug alle dine kræfter på at synke kraftigt.
- Den ekstra indsats bør være tydelig at se på din hals, mens du synker.
- Gentag 10 gange.

D. HOVEDLØFT

Denne øvelse træner halsmuskulaturen og de øvre spiserørsmuskler med det formål at forbedre åbningen i den nederste del af svælg. Det medvirker til, at føde/væske bedre kan passere.



- Læg dig fladt på ryggen uden pude under hovedet.
- 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. Skuldrene skal blive i underlaget.
- Læg hovedet ned på underlaget og slap af i 1 minut.
- Gentag øvelsen 2 gange til.
- Løft hovedet op 30 gange i træk uden at holde pause imellem.

SYNKETEKNIK

Det følgende er ikke en øvelse, men en teknik du kan bruge, når du spiser eller drikker. Teknikken er med til at forbedre koordinationen mellem åndedræt og luft. Hvis du har tendens til at fejlsynke, er denne teknik med til at beskytte dine øvre luftveje, før væsken eller føden ankommer.

Øv dig først med dit mundvand, og forsøg herefter med lidt væske.

1. Tag en dyb indånding, og hold den.
2. Tag en bid mad eller en tår at drikke.
3. Synk, imens du holder vejret, indtil alt er væk fra munden.
4. Host, lige efter at du har sunket (på udånding).
5. Synk igen.
6. Træk vejret.

Gentag trin 1-6 ved hvert synk.

Pjecen er udarbejdet af Sara Fredslund, Rigshospitalet. Venligst stillet til rådighed for Regionshospitalet Nordjylland.