



Rigshospitalet

Træningsprogram til patienter med spisevanskeligheder som følge af hoved-hals cancer

Patientinformation

**Udarbejdet af ergoterapeuter,
Klinik for Ergo- og Fysioterapi, HOC
Rigshospitalet, Afsnit 8511
Oktober 2014**

Denne pjece er til dig, som er behandlet for kræft i hoved-hals området enten ved operation eller stråleterapi - eller begge dele - og som i den forbindelse har fået vanskeligere ved spise og tale eller har fået nedsat mimik. Gener efter behandlingen kan fx være:

- Nedsat tungebevægelighed
- Nedsat mimik
- Smerter
- Synkebesvær
- Stramhed i huden
- Nedsat kæbebevægelighed og mundåbning
- Nedsat følesans
- Hævelse i ansigt, på halsen eller indvendigt i munden
- Mundtørhed

Hvorfor lave øvelser?

Når vi spiser, er det vigtigt at alle involverede muskler samarbejder godt og præcist. Vi bruger 6 kranienerver og 32 muskelgrupper, når vi synker og det er en meget fin koordinering, der gør det muligt at bearbejde maden i munden og gennemføre et synk uden at fejlsynke.

Når vi stopper med at bruge vores muskler, fx fordi vi er blevet syge eller har smerter, bliver de mindre, svagere og upræcise. Det gælder også musklerne på halsen og i ansigtet. Hvis du har vanskeligt ved at spise eller oplever andre problematikker relateret til dine muskler og nerver i ansigtet og på halsen er det derfor vigtigt, at du laver daglige øvelser, som kan holde muskulaturen ved lige og mindske følgerne af din sygdom og din behandling på længere sigt.

Hvilke øvelser skal jeg vælge?

Vælg de øvelser fra pjecen, hvor du kan mærke, at det kniber med bevægeligheden. De andre øvelser kan du bruge indimellem til at sikre dig, at bevægeligheden er fin.

Hvor ofte skal jeg lave øvelserne?

Det anbefales at lave dit træningsprogram 5 gange dagligt for at få mest muligt ud af det.

Gode råd

- Brug et spejl, når du udfører øvelserne. Det kan være en stor hjælp at se, hvordan det ser ud, når munden, halsen og musklerne føles anderledes end det plejer.
- Sæt tid af til at lave øvelserne, fx på bestemte tidspunkter af dagen, hvor du kan være uforstyrret.
- Du kan også prøve at lave øvelserne i din dagligdag, fx når du kører bil eller vasker op.
- Lav øvelserne flere gange dagligt, gerne 5 gange.
- Fortæl dine pårørende om din træning og lav eventuelt en aftale med en ven eller et familiemedlem, så vedkommende kan hjælpe dig. Det kan gøre det nemmere at få lavet øvelserne, hvis der er nogen der bakker op og husker dig på det.

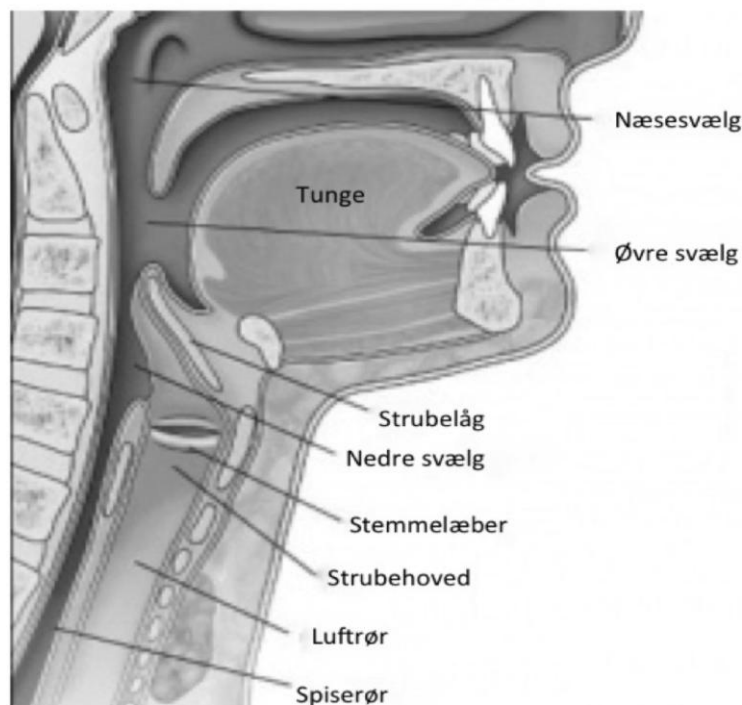
Til dig der er blevet opereret

Operationer i forbindelse med kræft i munden eller halsen kan påvirke din spise- og synkefunktion i større eller mindre grad afhængig 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 derfor i længere tid været småtspisende. Det er derfor vigtigt, at du hurtigst muligt kommer i gang med at lave øvelser så din muskulatur genopbygges og/eller vedligeholdes, så du har 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 kan påvirke vævet i underhuden og muskler, så det bliver fortykket og mindre elastisk. Dette er med til at besværliggøre spising fordi musklerne mister deres bevægelighed og har svært ved at arbejde sammen. De fleste oplever desuden smerter og slimhindeirritationer og dette kan gøre det vanskelig at fortsætte med at spise igennem hele behandlingsforløbet. Hos mange dannes der også arvæv efter strålebehandling og alt sammen er grunde til, at det er 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

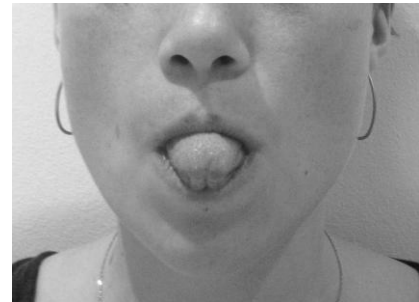


Tungebevægelighed

For at forbedre tungekontrol og bedre kunne manipulere og bearbejde føde/drikke i munden, kan du træne bevægeligheden i din tunge.

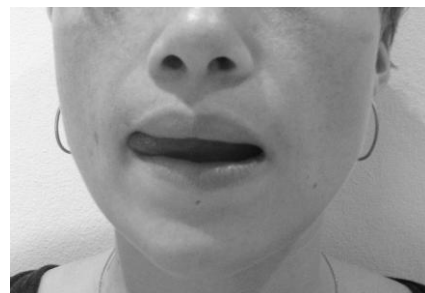
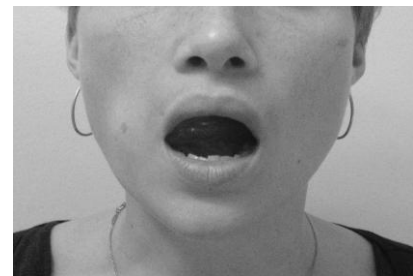
A. Frem/tilbage

- 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.



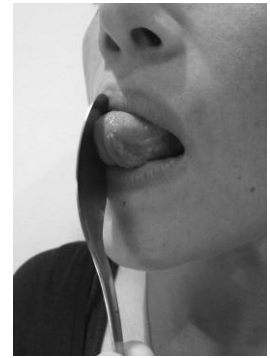
B. Til siderne

- 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 mundvige. Bevæg den dernæst til venstre mundvige. Skift frem og tilbage.
- Øv dig i at lave bevægelsen fra mundvige til mundvige 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 ud så langt du kan og pres en ske mod siden af din tunge. Hold i 5 sekunder.
- Slap af.
- Gentag på 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

Kæbebevægelighed

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

- Åben munden alt det du kan. Hold strækket i 10 sekunder.
- Hold pause i 10 sekunder og gentag.
- Gentag 10 gange.



B. Kæbeforskydning

- Bevæg underkæben fra side til side i et roligt tempo. Hold strækket 4 sekunder hver gang.
- Lav bevægelsen 10 gange til hver side.
- Slap af
- Lav underbid. Hold strækket i 5 sekunder.
- Slap af
- Gentag 10 gange.

**Strubeluk**

De næste øvelser er med til at træne aflukning til luftrøret og dermed forebygge fejlsynkning.

A. Valsalva manøvre

- 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 stolen 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 en udånding sig du "aahh"
- Gentag til højre side
- Gentag øvelser 10 gange til hver side

Synkeøvelser

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. Mendelsohn manøvren

Mendelsohn manøvren styrker bevægelsen af strubehovedets løft under synk. Det er med til at forbedre koordinationen af synket og åbne ringmuskulaturen ned til spiserøret.

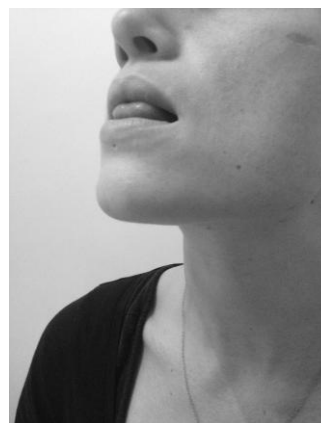
- Synk normalt. Mærk med fingrene på halsen at strubehovedet løfter sig under synket.
- Ved næste synk, mærk så strubehovedet løfte sig og hold det oppe ved hjælp af din halsmuskulatur. Forsøg ikke at løfte strubehovedet tidligt. Lad det løfte sig naturligt og hold det da oppe i 3 sekunder.
- Fuldfør 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 imens 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 svælget.

- Forestil dig 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 spiserørsmuskel for at forbedre åbningen i den nederste del af svælget. Det medvirker, at for at føden/væsken bedre kan passere.

- Lig 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

Supraglottic synk

Det følgende er ikke en øvelse men en teknik, som 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 du har sunket (på udåndingen)
5. Synk igen
6. Træk vejret

Gentag trin 1-6 ved hvert synk.