



Patiënteninformatie

Oefeningen om een goede slikfunctie te behouden tijdens de behandeling van hoofd- of halskanker

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Informatie over de oefeningen	5
Slikoefeningen	5
Oefeningen hals- en schouderspieren.....	11
Tot slot.....	15
Wie contacteren bij vragen of problemen?.....	15
Persoonlijke notities/ vragen	15

Inleiding

Deze brochure geeft u informatie over oefeningen voor het behouden van een goede slikfunctie bij hoofd- of halskanker.

Door uw letsel of door bestraling, kan u last krijgen van slikproblemen. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen minder vaak slikproblemen hebben wanneer ze tijdens het bestralingstraject minstens 5 keer per week tong- en keelspieroefeningen doen. Dit in combinatie met stretching van de keel- en/of halsspieren.

Voor de uitvoering van deze oefeningen (zie verderop), wordt u best opgevolgd door een logopedist en/of kinesist. Hij of zij kan het thuisprogramma op uw noden afstemmen.

Wanneer u zelf oefent, zijn er een aantal basisregels belangrijk:

- Voer elke oefening minstens 5 keer per week uit.
- Herhaal de oefeningen 3x per dag.

Het is niet mogelijk om in deze brochure alle situaties en details te beschrijven. Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan uw arts, logopedist, kinesist of diëtist.

Breng deze brochure mee als u naar het ziekenhuis komt.

Informatie over de oefeningen

Slikoefeningen

Hierna volgt een overzicht van het doel en de uitvoering van enkele belangrijke oefeningen. Het is bewezen dat deze oefeningen de spieren versterken die u nodig heeft bij het slikken.

Bij elke oefening geven we een richtlijn van hoe vaak u deze moet herhalen. Merkt u dat de oefeningen niet haalbaar zijn voor u? Bespreek dit dan met uw logopedist. Die kan de oefeningen aan uw noden en mogelijkheden aanpassen. De logopedist kan ook eventuele slikproblemen behandelen en u hieromtrent adviseren.

Tongkrachtoefeningen

Doel: versterking van de tongspieren, zodat u voedsel makkelijker naar achter in de mond kan brengen en ook vlotter kan doorslikken.

Benodigdheden: spatel of lepel

Oefeningen:

- Plaats de spatel/lepel vooraan op de tong, net achter de tandenrij. Duw de spatel/lepel omhoog tegen het verhemelte. Doe dit 10 keer.
- Plaats de spatel/lepel vooraan op de tong, net achter de tandenrij. Duw de spatel/lepel omhoog tegen het verhemelte en houd dit 10 seconden aan. Herhaal dit 10 keer.



- Plaats de spatel/lepel achteraan op de tong, op de plaats waar u /k/ zegt. Duw de spatel/lepel omhoog tegen het verhemelte. Doe dit 10 keer.
- Plaats de spatel/lepel achteraan op de tong, op de plaats waar u /k/ zegt. Duw de spatel/lepel omhoog tegen het verhemelte en houd dit 10 seconden aan. Herhaal dit 10 keer.



Slikken met je tong tussen je tanden

Doel: verstevigen van de keelspieren om het transport van voedsel doorheen de keel te verbeteren.

Oefening: Zorg dat u **geen** eten of drinken in uw mond hebt wanneer u aan deze oefening begint. Steek uw tong uit en klem deze zachtjes tussen uw tanden en lippen. Sluit uw mond en slik terwijl u de tong uitgestoken houdt. Doe dit 10 keer.



Tip: hoe verder u uw tong tussen uw tanden klemt, hoe moeilijker deze oefening is.

Drink tussen de herhalingen een slokje water. Dit helpt om de oefening vol te houden.

Kin naar de borst met weerstand

Doel: versterken van de keelspieren die het strottenhoofd omhoog heffen bij het slikken. Dit zorgt ervoor dat de slokdarm makkelijker opent bij het slikken.

Benodigdheden: een bal met een diameter van ongeveer 12 centimeter.

Oefeningen:

- Ga zitten. Klem de bal met uw kin stevig tegen uw borst, zodat de bal niet weggrolt. Laat snel weer los. Doe dit 10 keer na elkaar. Herhaal deze reeks 3 keer met een pauze van minstens 1 minuut tussenin.
- Ga zitten. Klem de bal gedurende 1 minuut met uw kin stevig tegen uw borst, zodat de bal niet weggrolt. Herhaal dit 3 keer met een pauze van 1 minuut.

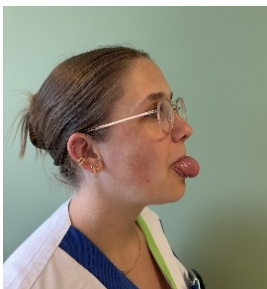


Oefeningen voor het bereik en de beweeglijkheid van de tong

Doel: Met deze oefeningen blijft de tong zo soepel en zo ver mogelijk bewegen.

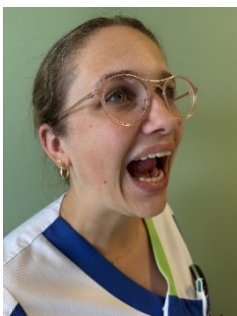
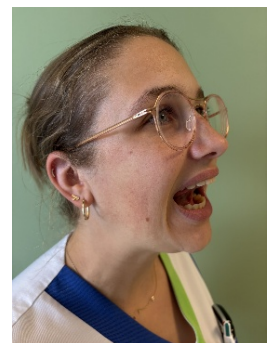
Oefeningen:

- Duw de tong afwisselend in uw rechter- en linkerwang. Doe dit 10 keer.



- Steek uw tong zo ver mogelijk uit. Herhaal dit 10 keer.

- Open uw mond en zet uw tongpunt achter uw boventanden. Probeer uw mond zo ver mogelijk te openen terwijl de tong daar blijft staan. Doe dit 10 keer.



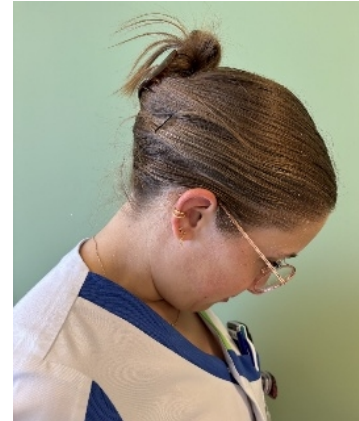
- Open uw mond en zet uw tong tegen uw verhemelte op de plaats waar je normaal een /k/ zegt. Probeer uw mond zo ver mogelijk te openen terwijl uw tong op die positie blijft staan. Doe dit 10 keer.

Krachtig slikken met uw kin naar de borst

Doel: Met deze oefening verbetert u de kracht waarmee de tong naar de achterwand van de keel beweegt tijdens het slikken. Hierdoor kan u voedsel beter doorslikken.

Oefening: Houd uw hoofd naar beneden, met uw kin naar uw borst. Verzamel wat speeksel op de tong en slik heel krachtig, alsof u een dikke pil in 1 keer moet doorslikken.

Doe dit 10 keer.



De beste oefening om het slikken te trainen, is blijven eten en drinken; zelfs als u sondevoeding krijgt. Probeer daarom ook zo veel mogelijk uw speeksel en slijmen door te slikken.

Soms is het nodig om uw voeding tijdelijk aan te passen. Deze aanpassingen kunnen individueel verschillen en zijn afhankelijk van een aantal factoren. Door een probleem in de mond, keel of slokdarm kan het gebeuren dat u het eten dat u gewoon bent, moeilijk kan doorslikken of dat het niet wil zakken.

Om toch voldoende te eten is het beter te kiezen uit zachte, gemalen of vloeibare gerechten. Vast voedsel dat problemen geeft, kan u vaak malen. Hoe grof of fijn de voeding moet zijn, kan u best bepalen in samenspraak met de logopedist of arts. Soms is het voldoende de voeding heel fijn te snijden, maar het zou ook kunnen dat de voeding helemaal vloeibaar gemaakt moet worden.

De aanvoer van energie (calorieën) is belangrijk. Uw lichaam heeft momenteel nood aan een grotere hoeveelheid energie en eiwitten om de behandeling te ondersteunen en de periode na de behandeling goed in te zetten.

Indien u nog vragen hebt of graag verdere begeleiding wil rond voeding tijdens en na uw behandeling, aarzel dan niet om contact op te nemen met de diëtist. Bespreek ook steeds met uw dokter (en logopedist) wat u nog mag eten en drinken.

Hieronder nog enkele tips:

- Zit goed rechtop tijdens de maaltijd. Het liefst op een stoel aan tafel.
- Slik krachtig en met aandacht. Als u onvoldoende krachtig slikt, is het mogelijk dat u zich sneller verslikt.
- Laat u niet afleiden tijdens het eten en drinken. Vermijd gesprekken, tv of radio tijdens de maaltijd.
- Drink tussendoor slokjes water.
- Neem voor het eten eventueel medicijnen tegen de pijn. Bespreek dit met uw arts.

Wanneer eten en drinken moeilijker gaan, is het toch belangrijk om de mond goed schoon te houden. Een goede mondhygiëne is cruciaal!

- Poets tweemaal per dag uw tanden, tong en verhemelte.
- Ook met een volledige gebitsprothese is het nodig om uw tong en tandvlees te poetsen.
- Houd uw mond vochtig. Hiervoor bestaan eventueel middeltjes bij de apotheek.

Oefeningen hals- en schouderspieren

Door bestraling kunnen spieren van het hoofd, de hals of de schouders stijf worden. Onderstaande oefeningen helpen om de spieren zo soepel mogelijk te houden.

Probeer alle oefeningen 2 à 3 keer per dag uit te voeren. Wanneer u pijn of last hebt of wanneer de oefeningen te moeilijk zijn, neemt u best contact op met een kinesist om de oefeningen aan te passen. Wanneer u last hebt van lymfevocht, kan u best naar een kinesist die gespecialiseerd is in lymfedrainage.

Optrekken en ontspannen van de schouders

- Trek uw schouders op.
- Laat ze daarna rustig weer zakken en duw ze verder naar beneden tot dit niet meer lukt.
- Houd deze houding 10 tellen aan.
- Ontspan uw schouders weer.
- Herhaal deze bewegingen 10 keer.



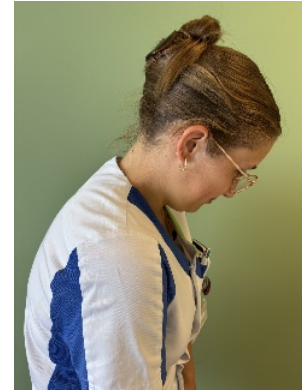
Draaien met de schouders

- Draai ontspannen cirkels met de schouders naar achter.
- Doe dit 10 keer na elkaar.
- Deze oefening mag u zelf elk uur van de dag uitvoeren .



Voorover kantelen van het hoofd

- Buig uw hoofd rustig voorover.
- Uw rug mag u hierbij bollen.
- Breng uw hoofd rustig terug naar boven, naar een neutrale positie.
- Doe dit 10 keer na elkaar.



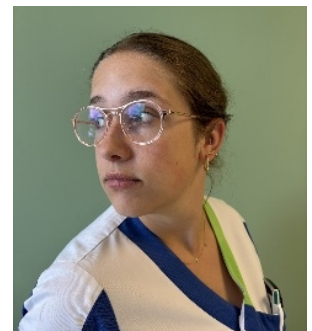
Hoofd oprichten vanuit buiklig

- Ga op uw buik liggen met de ellebogen onder de schouders.
- Hef uw hoofd op, zodat u recht vooruit kijkt.
- Blijf minstens 10 tellen recht vooruit kijken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



Draaien met het hoofd

- Draai uw hoofd zo ver mogelijk naar links, waarbij u kijkt over uw linkerschouder.
- Breng uw hoofd terug naar het midden.
- Draai uw hoofd nu zo ver mogelijk naar rechts, waarbij u kijkt over uw rechterschouder.
- Herhaal deze oefening 10 keer



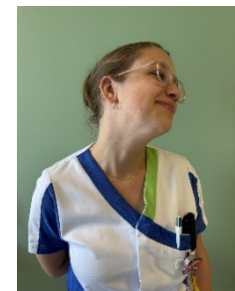
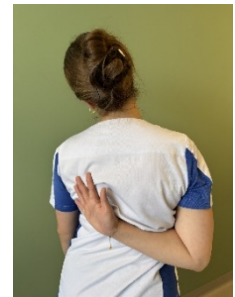
Zijwaarts kantelen van het hoofd

- Beweeg rustig met uw linkeroor naar uw linkerschouder.
- Laat hierbij uw schouders ontspannen hangen.
- Breng uw hoofd terug naar het midden en herhaal de kanteling naar rechts.
- Zorg dat uw schouders ontspannen blijven hangen.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



Hoofd draaien en kantelen met de tegenoverliggende arm achter de rug

- Draai uw hoofd naar links.
- Kantel het hoofd, zodat uw linkeroor richting uw linkerschouder gaat.
- Trek uw rechterarm achter uw rug.
- Breng uw arm en hoofd terug naar neutrale positie en herhaal de bewegingen naar rechts.
- Draai uw hoofd naar rechts.
- Kantel nu uw hoofd, zodat uw rechteroor richting uw rechterschouder gaat.
- Trek uw linkerarm achter uw rug.
- Breng uw arm en hoofd terug naar neutrale positie.
- Herhaal deze bewegingen 10 keer.



Algemeen is het aangeraden om er goed op te letten dat u uw hoofd niet laat hangen, maar dat u steeds goed rechtop probeert te zitten of staan, waarbij u het hoofd recht houdt en recht vooruit kijkt.

Tijdens en na de behandeling kunnen uw spieren stram en stijf aanvoelen. Soms doet het deugd om met uw vingers te tappen of om te strijken met uw handen over de stramme spieren. Let er hierbij op dat u uzelf niet pijn doet, maar dat u wel een lichte druk voelt bij het maken van deze bewegingen.



Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen? Dan kan u deze bespreken op de multidisciplinaire raadpleging van hoofd/halsoncologie.

Wij hopen dat deze brochure u meer duidelijkheid geeft over oefeningen om een goede slikfunctie te behouden tijdens de behandeling van hoofd- of halskanker.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Dienst NKO, raadpleging hoofd/halsoncologie
campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166, 2300 Turnhout
Route B71
014 40 67 50

Persoonlijke notities/ vragen

Als u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij tijdens een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout