



## 头颈癌放射治疗 - 吞咽运动

吞咽是一个复杂的过程包括很多结构，肌肉和神经位于头和颈的部位。头和颈的放射治疗可以造成吞咽变化和困难。

吞咽困难可以导致：

- 吃喝变得比较辛苦
- 体重下降

你也可能冒着食物或者水进入气道和肺的风险，可以导致肺炎。

## 语言治疗

语言治疗师专门帮助有吞咽和沟通困难的病人。当你在接受放射治疗时，语言治疗师会教你吞咽运动来维持你的吞咽功能。放射治疗完成后，吞咽治疗师会继续定期检查你的吞咽功能。

这里有一些吞咽运动你可以做来维持你的吞咽功能。就算你没有吞咽困难，你也应该做这些运动来避免吞咽困难。一旦吞咽困难开始，就会很难医治。

这些运动，一天做三次

## □ 颈部伸展运动

---



坐在椅子，身体坐直。  
把头转向左边，看向左肩后面。用手轻轻地向右边脸颊施压，好让颈部肌肉更深度的伸展。  
维持这个姿势 10 秒。  
重复 10 次。

---



将以上运动重复于右边颈部肌肉。  
同样维持这个姿势 10 秒。  
重复 10 次。

---



抬头望，并用手轻轻的向下巴施压。  
维持这个姿势 10 秒。  
重复 10 次。

---



用下巴触碰胸膛。用手在头的后部施压。  
维持这个姿势 10 秒。  
重复 10 次。

## □ 口腔伸展练习

---



将口腔伸展得越大越好，但不应该有疼痛的感觉。

维持这个姿势 10 秒。

重复 10 次。



将下巴移向一边。

维持这个姿势 10 秒。

重复 10 次。



再将下巴移向另一边。

维持这个姿势 10 秒。

重复 10 次。

## □ 舌头伸展练习

---



尽量把舌头伸出口腔。  
维持姿势 10 秒。  
重复 10 次。



把舌头伸向一边。  
维持姿势 10 秒。  
重复 10 次。



再把舌头伸向另一边。  
维持姿势 10 秒。  
重复 10 次。



把舌头往上伸。  
维持姿势 10 秒。  
重复 10 次。



把舌头往下伸。  
维持姿势 10 秒。  
重复 10 次。

## □ 舌喉吞咽运动

---



### 用途

有助于加强舌头尾端与喉部内后侧的挤压动作，以便改善吞咽功能。

### 指示

1. 把舌头伸出来，然后用牙齿或纱布/毛巾将舌头轻轻地握着。
2. 保持以上舌头的姿势，闭着嘴然后吞口水。
3. 吞咽后就放松。
4. 重复上述的步骤 \_\_\_\_ 次。

**\*若口腔感觉干燥，可用少许的清水将口腔湿润后才进行练习。**

## □ 喉部伸展运动坐势

---



### 第一项运动：

1. 坐在椅子上时，背部挺直。
2. 用两只大母指轻轻地顶住下巴。
3. 头往下看，用下巴内侧肌肉顶住双母指的阻力。
4. 维持姿势~1分钟，同时放松肩膀。
5. 休息 1 分钟
6. 重复 3次。



### 第二项运动：

1. 重复步骤 1 至 3
2. 维持姿势~1秒，然后放松。
3. 重复 30次。

### 注意事项：

- 这运动将使用颈部前方的肌肉
- 颈项和背部肌肉不应该有任何疼痛
- 不要把头往前推

## □ 大力吞咽

---

### 用途

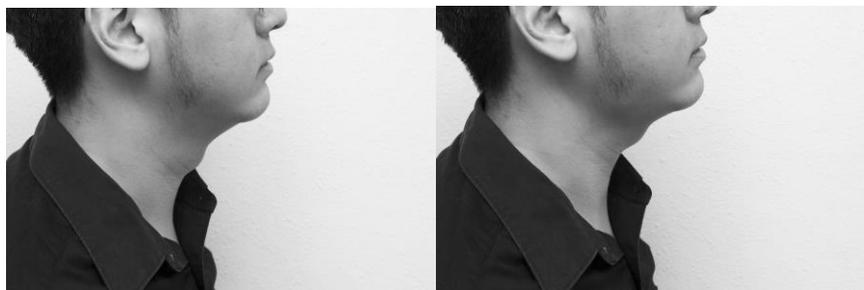
有助于强化喉部的肌肉，以便减少吞咽后喉道里的残余物。

### 指示：

1. 尽全力吞口水。
2. 吞咽同时，把舌头推向口腔的顶部。
3. 重复做 10 次。

## □ 门德尔松喉部伸展运动

---



### 用途

通过延长喉结往上移动的时间，让食物/饮料有更多时间进入食道以便改善饮食安全。

### 指示

1. 把 1-2 个手指轻轻地放在喉结的位置。
2. 保持手指的位置，然后吞口水。喉结会随着吞咽的动作向上移动，在此同时用手指确认喉结动作的最高点。
3. 保持以上的手指位置，重复吞口水的动作。
4. 随着喉结的移动，使劲地用喉部肌肉把喉结维持在最高点。
5. 保持以上喉结位置~3 秒，然后放松。
6. 重复以上步骤 10 次。