Oefenprogramma Halszaken: Verbeteren van Slikken en Spreken

Door bestraling kunnen de spieren van het hoofd, hals en schouders stijf worden, waardoor spreken en slikken moeilijker kunnen zijn. Dit oefenprogramma biedt praktische tips, adviezen en oefeningen om het slikken en spreken zo soepel mogelijk te laten verlopen. Er is bewijs dat slikoefeningen voor, tijdens of direct na de bestraling slikklachten kunnen voorkomen of verminderen. Het is ook belangrijk om via de mond te blijven eten en drinken om de slikfunctie te behouden.

Hoe werkt het?

In dit oefenprogramma vindt u oefeningen voor de spieren van het hoofd, de hals en de schouders, evenals specifieke slikoefeningen. Dit programma is ontworpen om het slikken en spreken te verbeteren door de spierfunctie te bevorderen en te onderhouden.

Het oefenprogramma bestaat uit drie onderdelen:
1. Oefeningen voor hals- en schouderspieren
2. Oefeningen voor het slikken
3. Tips voor het slikken

3 x 15 minuten

De oefeningen duren tussen de **10 tot 15 minuten** per sessie. We raden aan om drie keer per dag te oefenen. Forceer de bewegingen niet, voer ze rustig en ontspannen uit. Stop direct als u pijn ervaart tijdens een oefening. Het programma duurt in totaal **ongeveer 10 weken**.

Kies een tijdstip

Bedenk van tevoren welk moment van de dag het beste voor u werkt om de oefeningen te doen. Kies tijden waarop u zo min mogelijk wordt afgeleid en rustig kunt oefenen. Het maakt niet uit wanneer u de oefeningen doet, zolang u maar dagelijks tijd maakt om ze uit te voeren. Consistentie is belangrijk voor het succes van het programma.

Begeleiding en vragen

Gedurende de bestraling zult u enkele keren contact hebben met een logopedist. Deze kan u begeleiden in het oefenprogramma en u helpen met vragen over het slikken. Aarzel niet om vragen over de oefeningen of andere slikgerelateerde klachten te stellen aan de logopedist of uw behandelend arts.

Extra Tips

- **Volg het programma met geduld**: Het kan even duren voordat u resultaat merkt, dus blijf de oefeningen trouw doen.
- **Neem de tijd:** Het is beter om korte, regelmatig uitgevoerde oefeningen te doen dan alles in één keer te willen doen.

Bron: Amsterdam UMC oefenprogramma Halszaken

1980 250612