

Halszaken: Oefeningen

Door bestraling kunnen spieren van hoofd, hals en schouders stijf worden en kan het spreken en slikken moeilijker worden. In dit oefenprogramma vindt u tips, adviezen en oefeningen om het spreken en slikken zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Tips

Blijven eten en drinken via de mond helpt ook in het behouden van de slikfunctie.

Oefeningen

Op de volgende pagina's ziet u verschillende oefeningen, die binnen een kwartier te doen zijn. Doe dit programma in ieder geval drie keer per dag. Als u pas geopereerd bent, kunnen de bewegingsmogelijkheden minder groot zijn dan de getoonde voorbeelden.

Forceer niet, voer de oefeningen ontspannen uit en ga niet verder met een beweging als er pijn ontstaat.

De oefeningen zijn onderverdeeld in hals/schouder en slik oefeningen.

We beginnen met de oefeningen voor de spieren van hoofd, hals en schouders (bladzijde 2).

De slikoefeningen vindt u vanaf bladzijde 7.

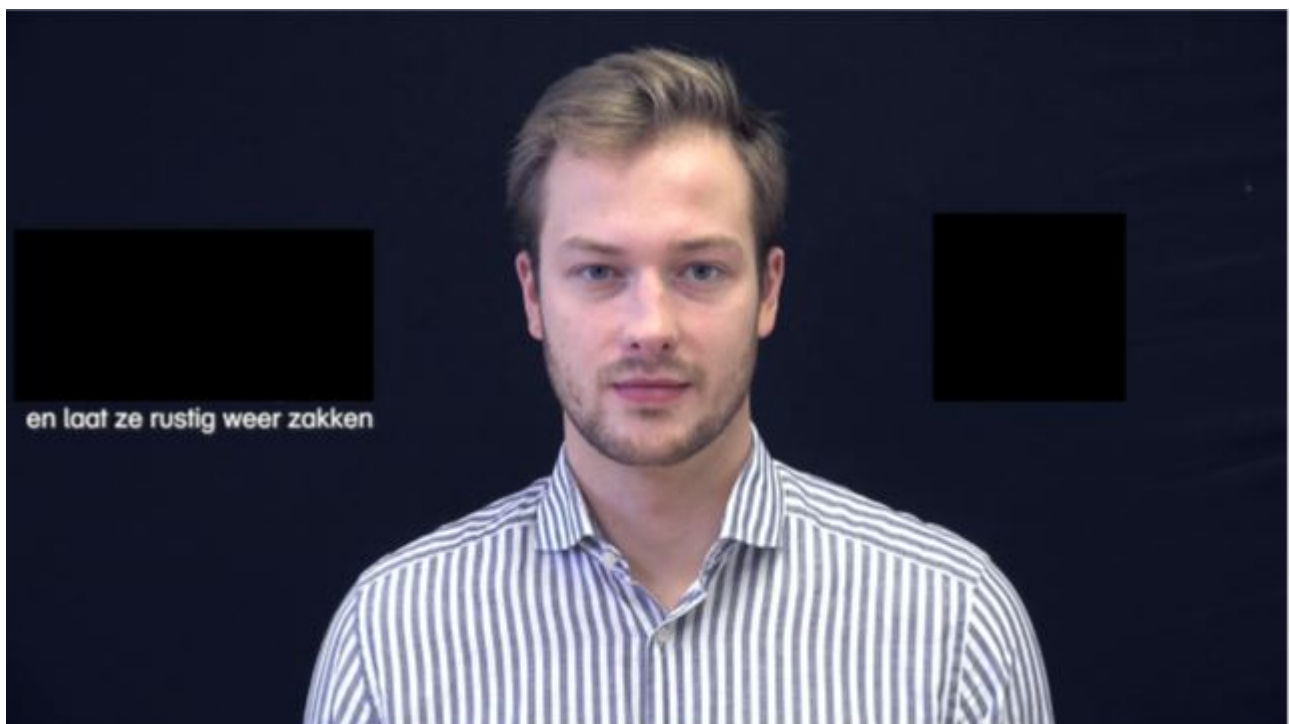
Contact

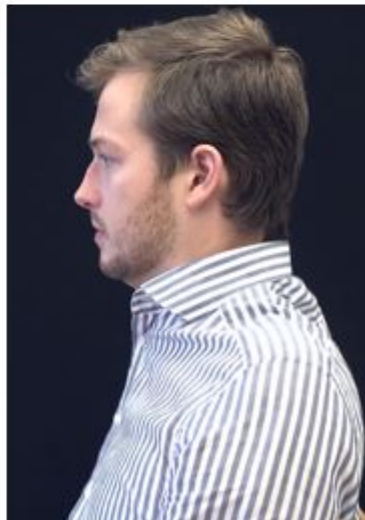
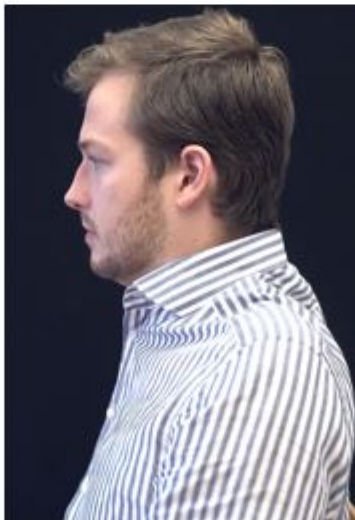
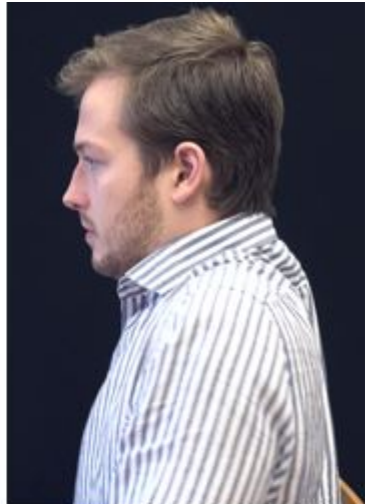
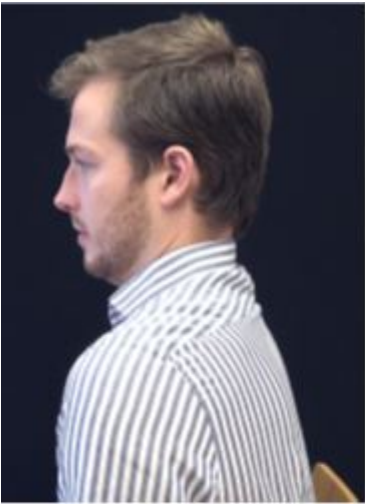
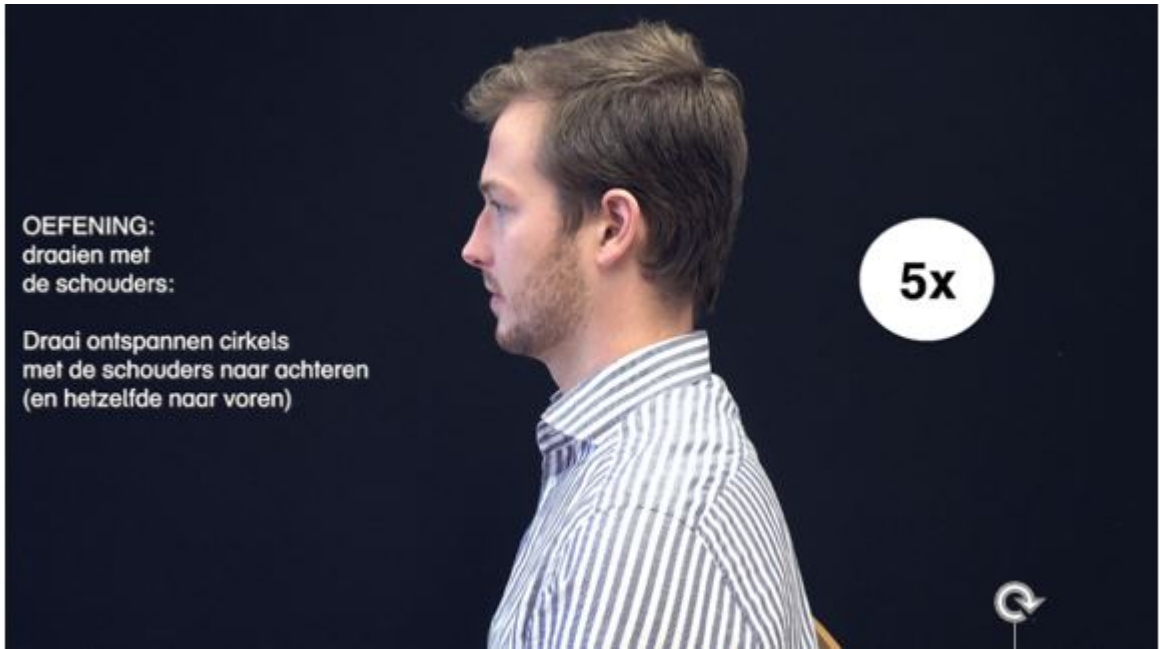
Heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of logopedist.

U kunt ook een e-mail sturen naar halszaken@amsterdamumc.nl.

Oefeningen hals/schouder

Zie ook de video [Hals- en schouderoefeningen](#).

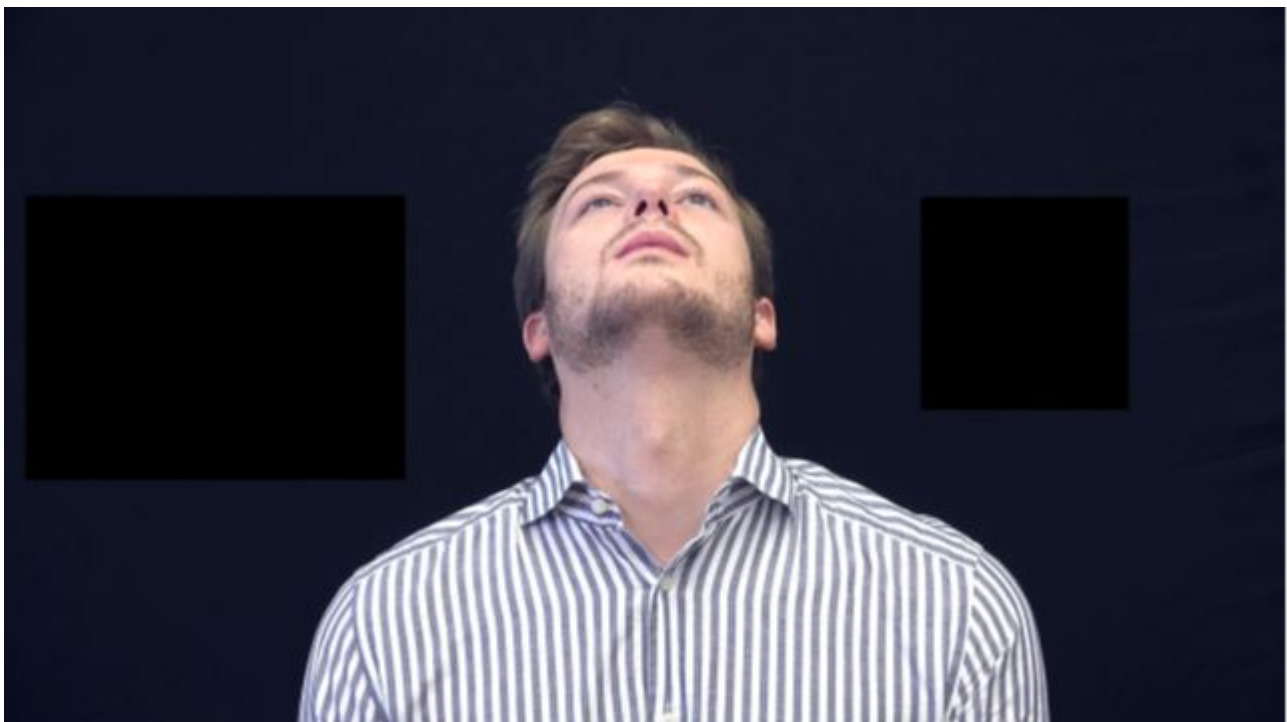


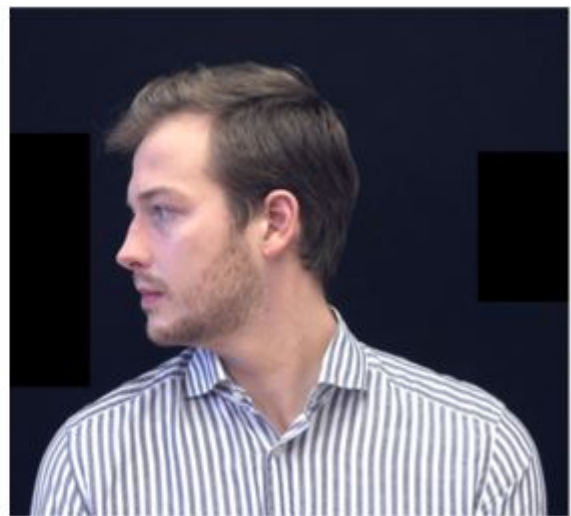
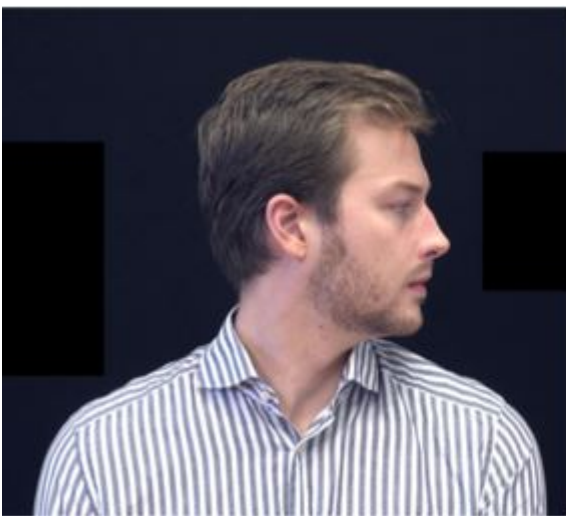


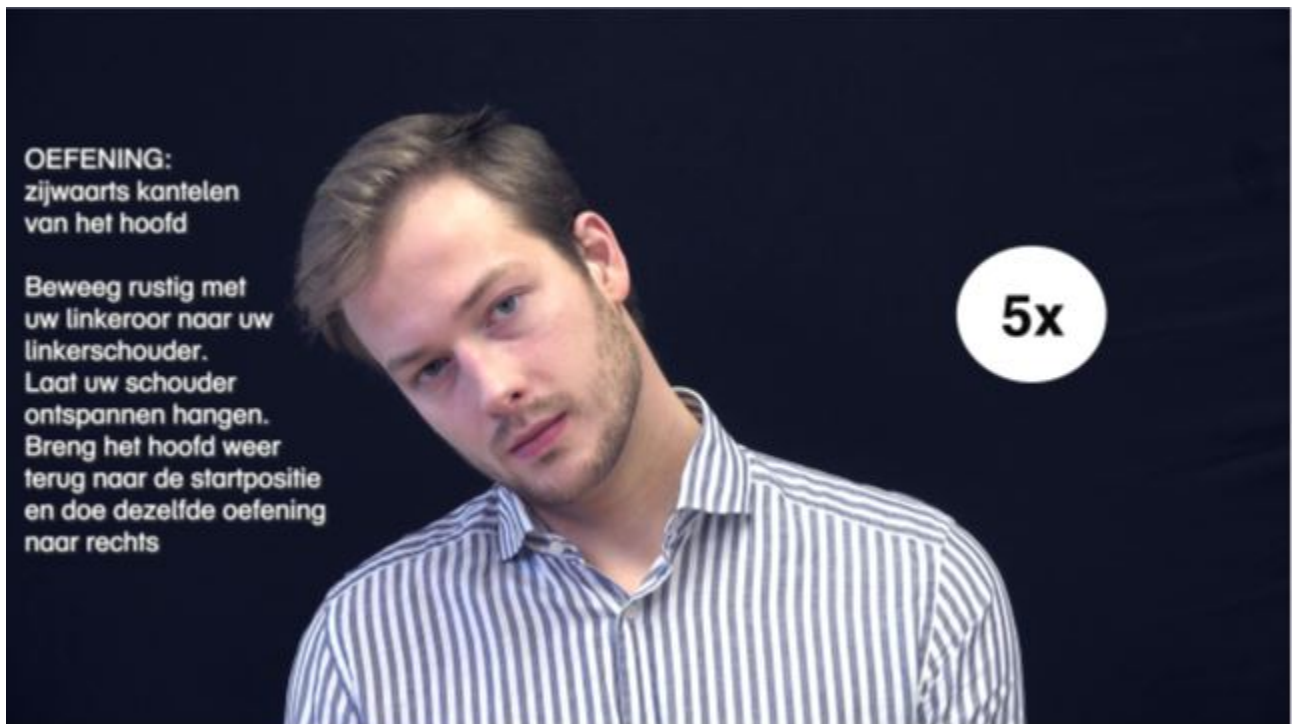
OEFENING:
voor- en achterover
kantelen van het hoofd

Buig uw hoofd rustig en
zo ver mogelijk voorover,
daarna achterover en tenslotte
weer naar de startpositie

5x

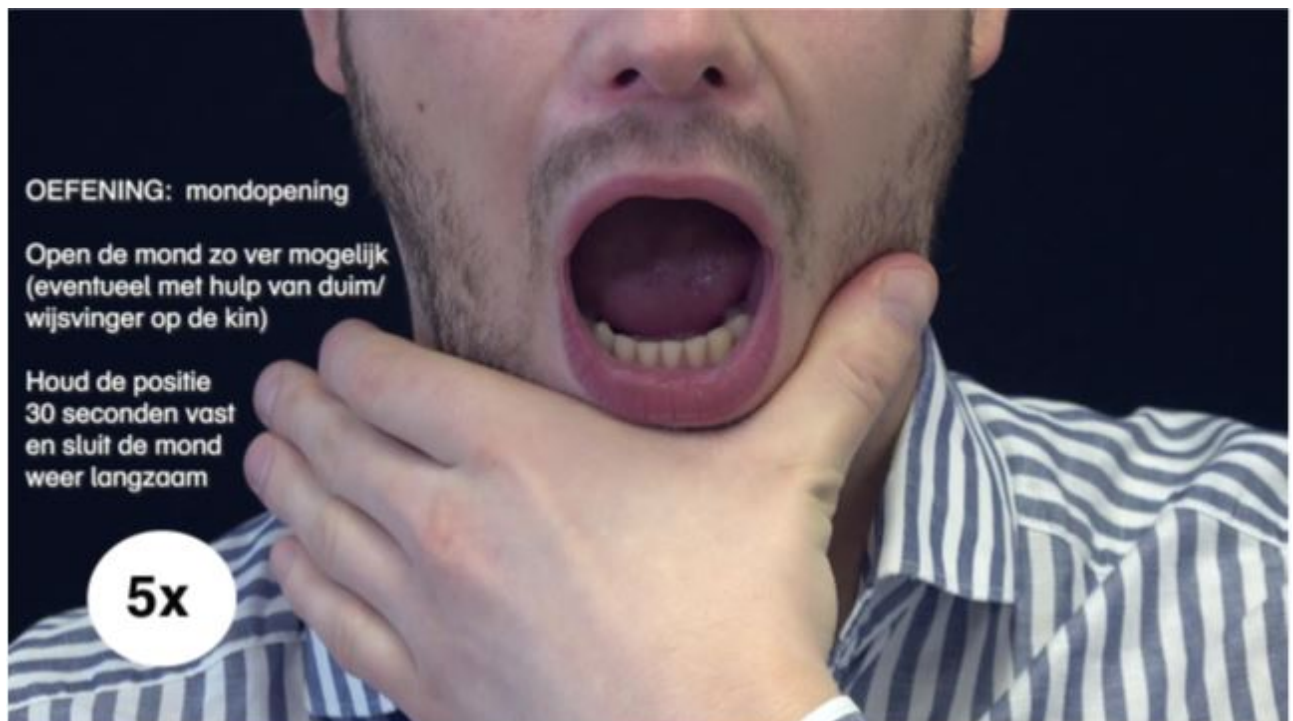


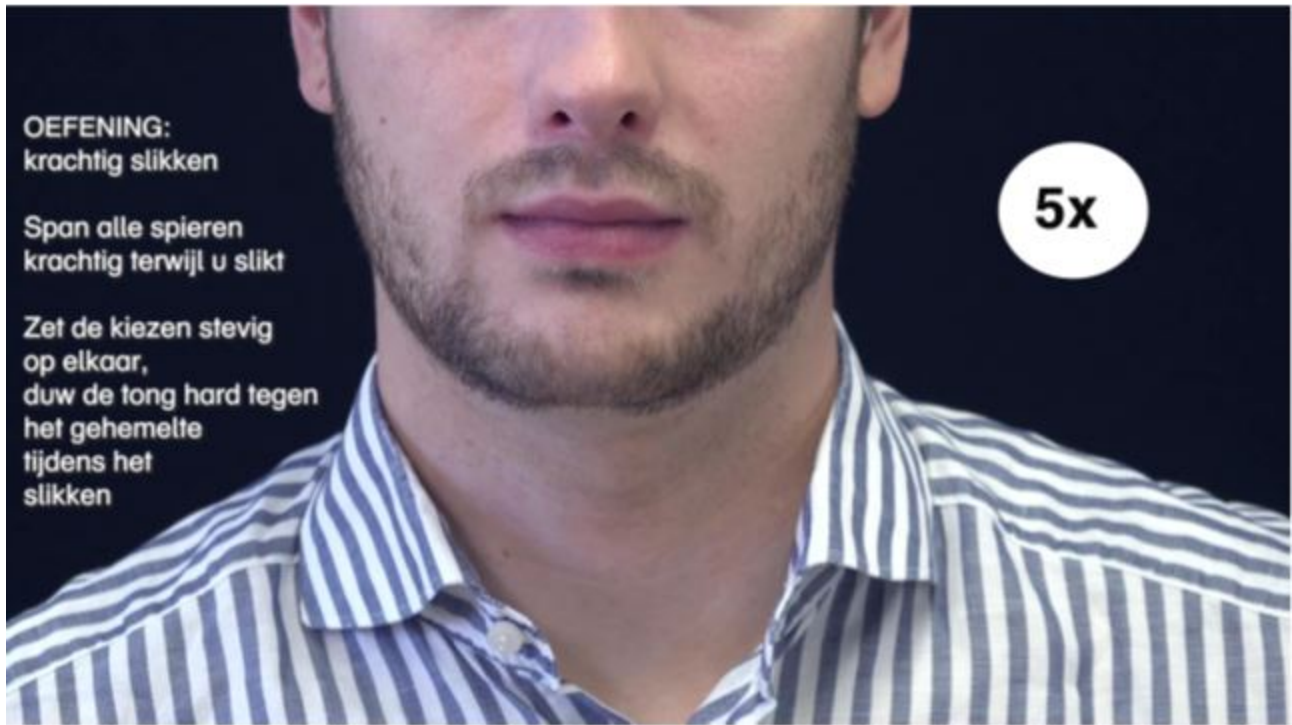




Oefeningen slikspieren

Zie ook de video [Slikoefeningen.](#)



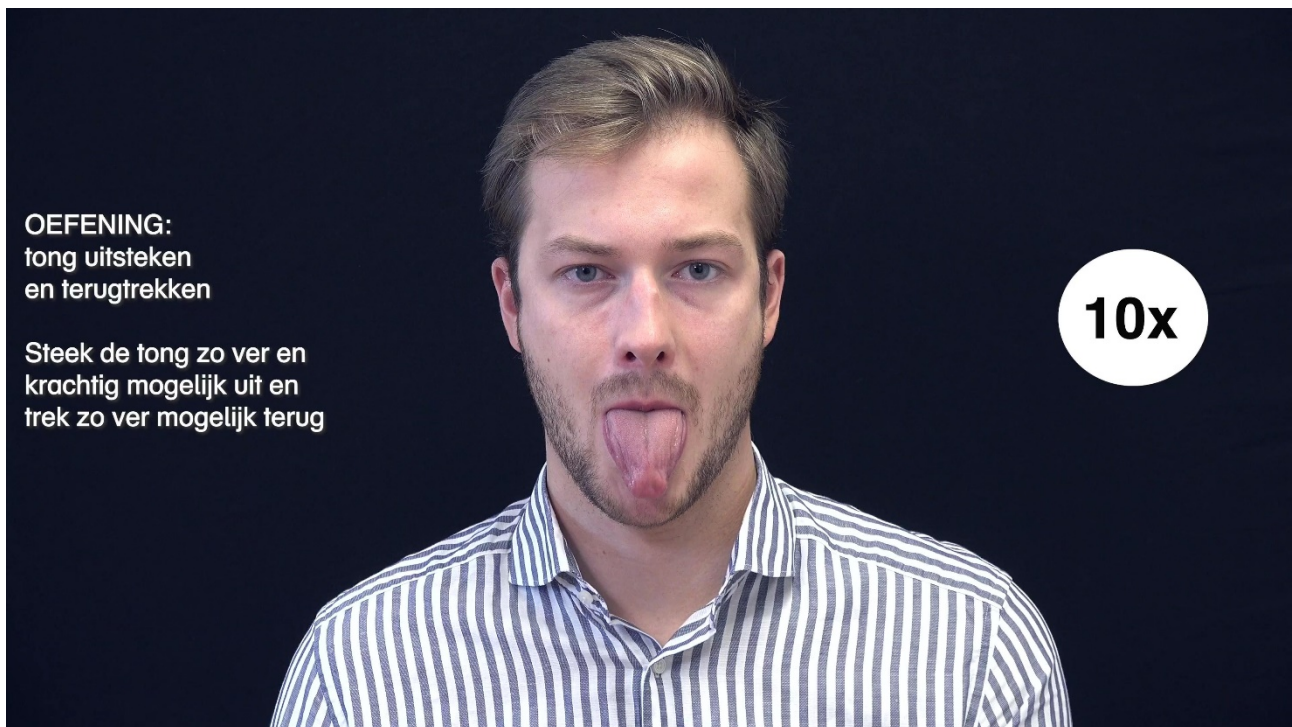


OEFENING:
krachtig slikken

Span alle spieren
krachtig terwijl u slikt

Zet de kiezen stevig
op elkaar,
duw de tong hard tegen
het gehemelte
tijdens het
slikken

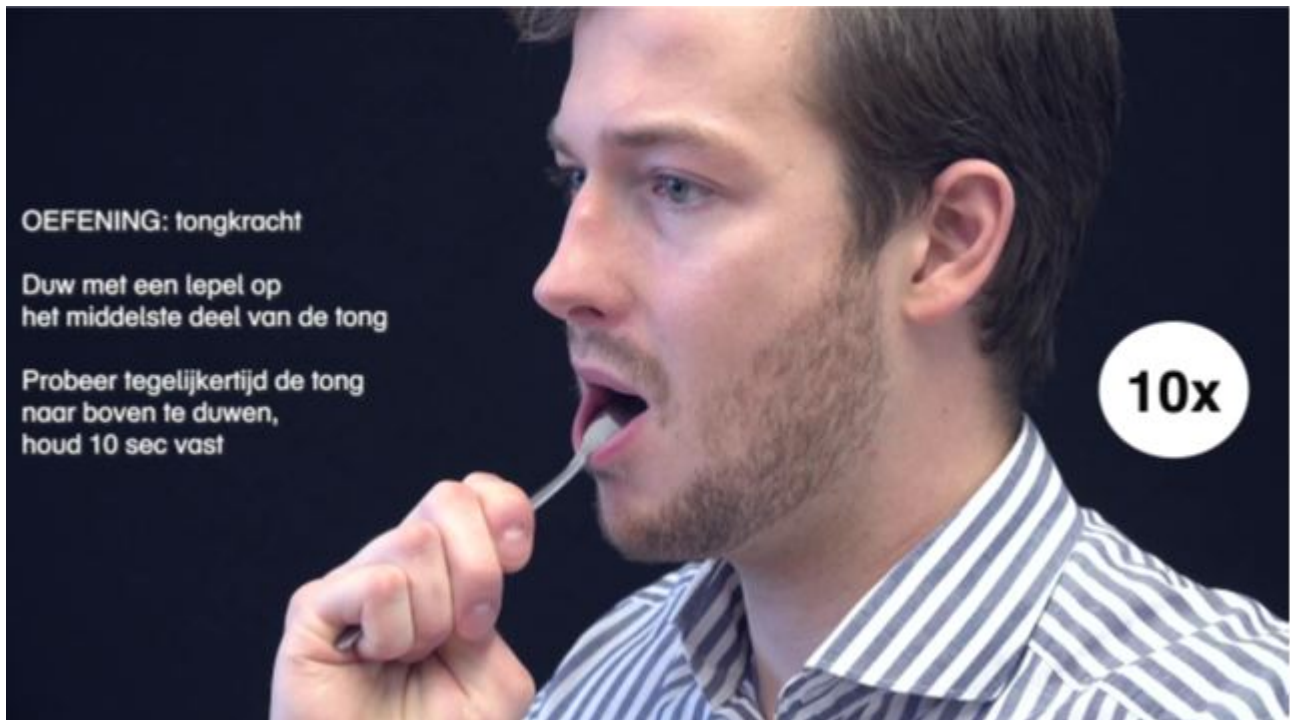
5x



OEFENING:
tong uitsteken
en terugtrekken

Steek de tong zo ver en
krachtig mogelijk uit en
trek zo ver mogelijk terug

10x

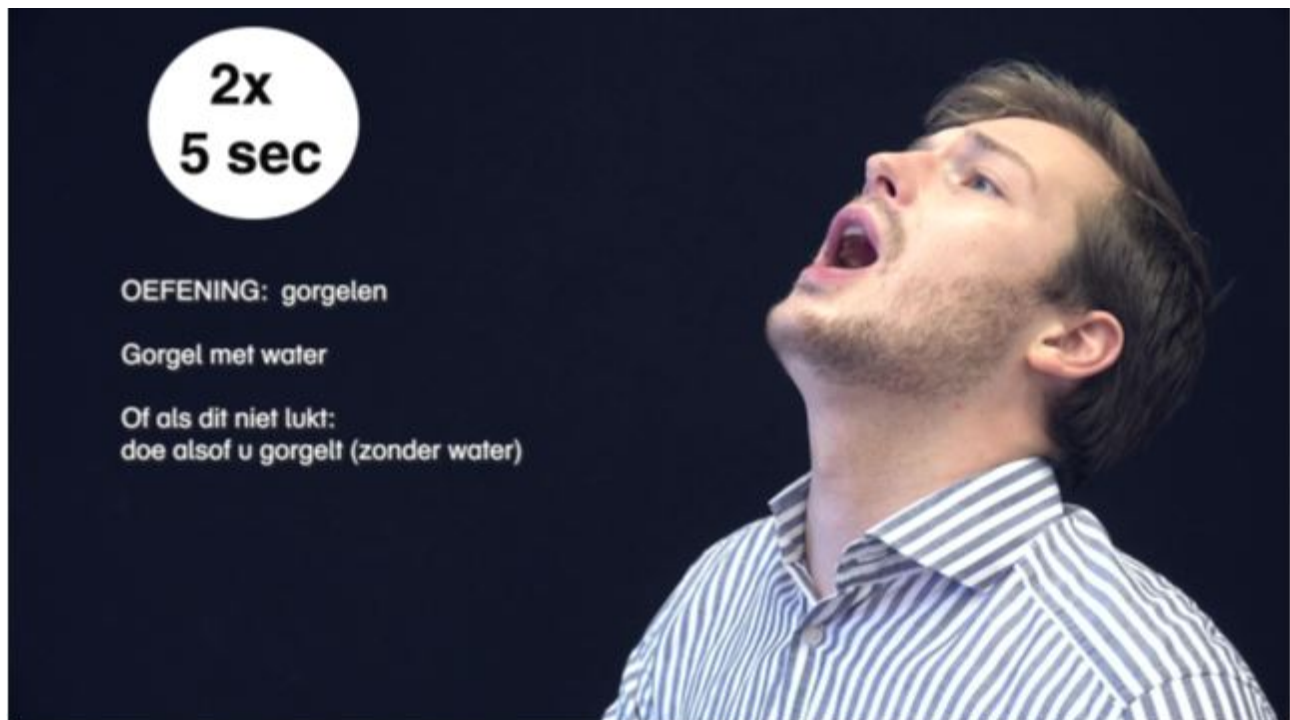


OEFENING: tongkracht

Duw met een lepel op
het middelste deel van de tong

Probeer tegelijkertijd de tong
naar boven te duwen,
houd 10 sec vast

10x

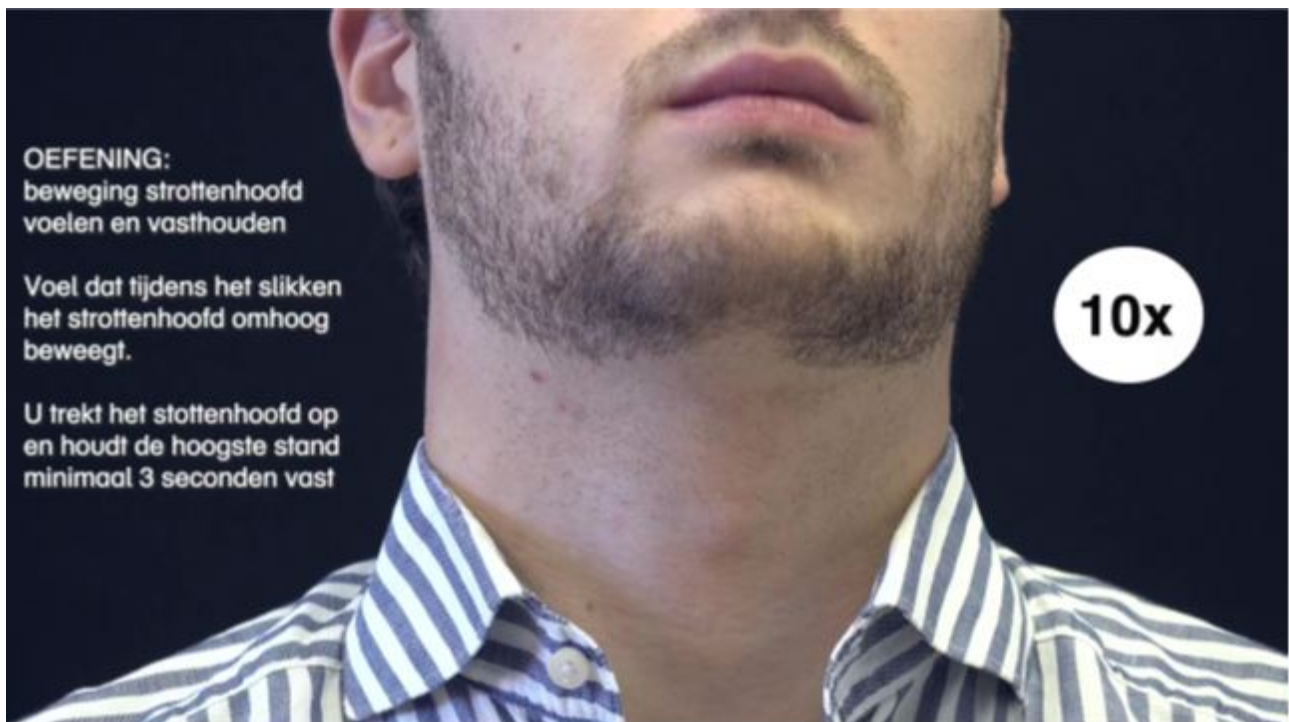
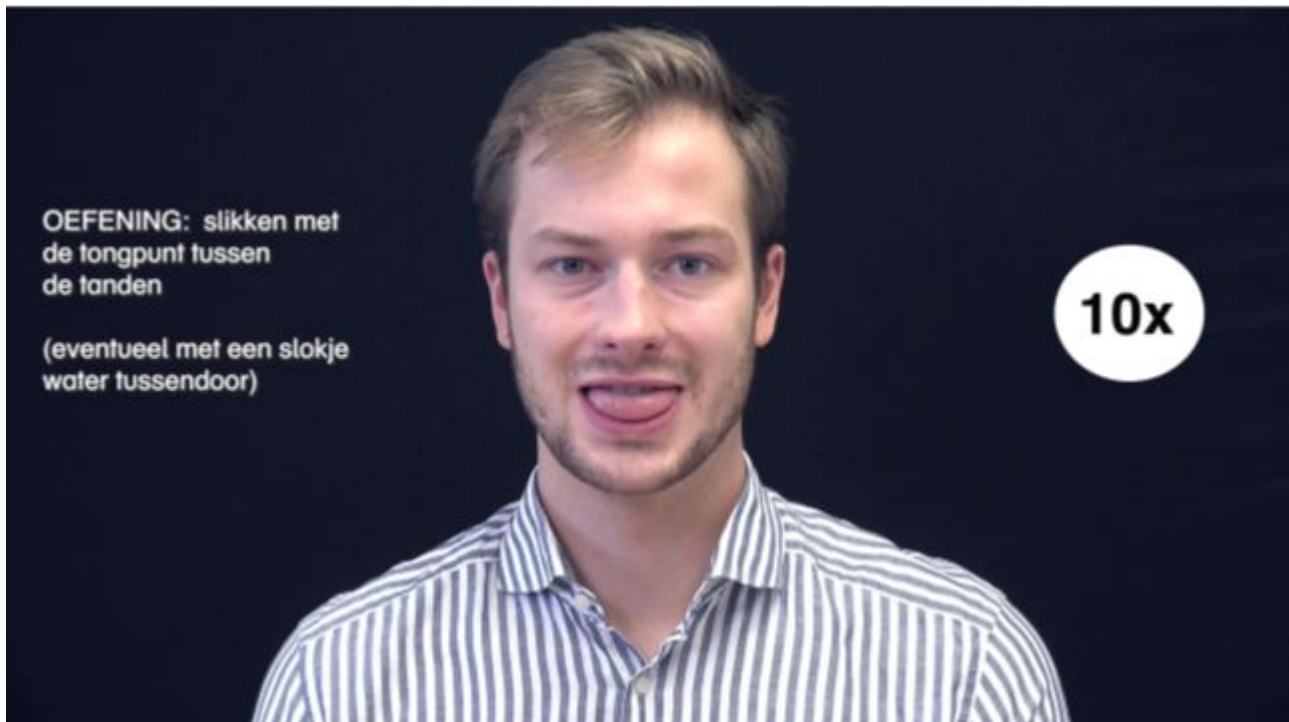


2x
5 sec

OEFENING: gorgelen

Gorgel met water

Of als dit niet lukt:
doe alsof u gorgelt (zonder water)



OEFENING:
hoofd optillen vanuit liggende houding

Buig het hoofd naar voren (kijk naar de tenen) zonder dat de schouders van het matras loskomen en voer 'hoofd-sit-ups' uit: u buigt het hoofd, houdt 1 sec vast en legt het hoofd weer neer



OEFENING:
hoofd optillen vanuit liggende houding

Buig het hoofd naar voren (kijk naar de tenen) zonder dat de schouders van het matras loskomen en voer 'hoofd-sit-ups' uit: u buigt het hoofd, houdt 1 sec vast en legt het hoofd weer neer



OEFENING:
hoofd optillen vanuit liggende houding

Buig het hoofd naar voren (kijk naar de tenen)
zonder dat de schouders van het matras
loskomen en houd deze houding 1 minuut vast.
Leg het hoofd weer neer neem 1 minuut pauze

