

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

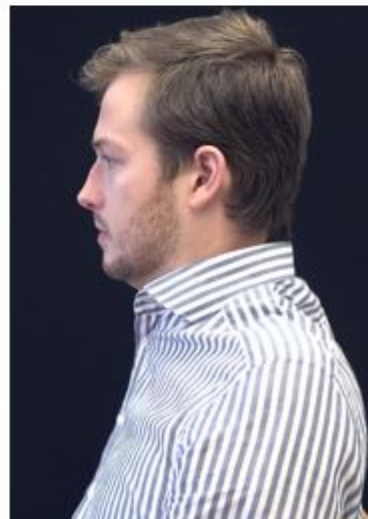
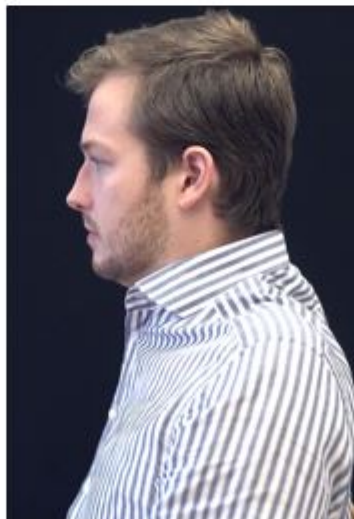
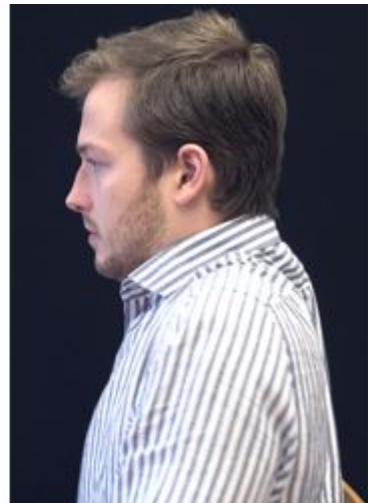
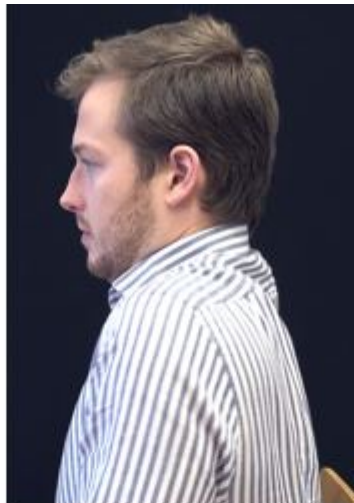
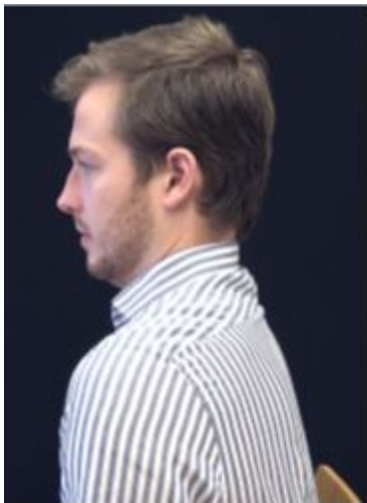
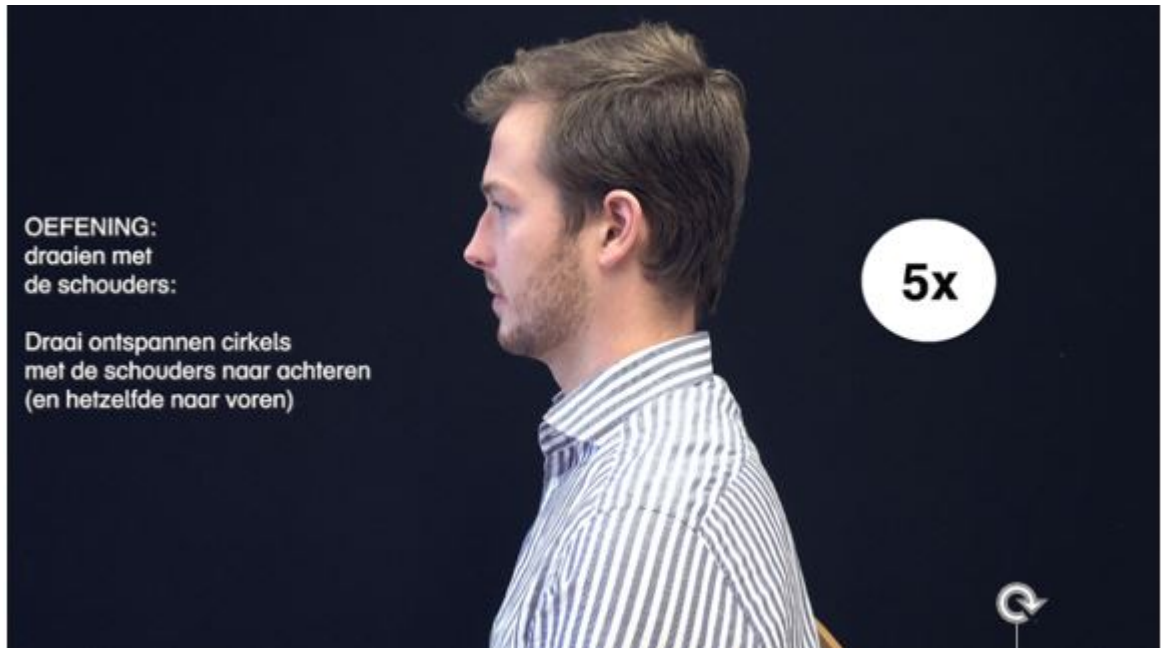
Door de QR code te scannen is de animatie online te bekijken.

[Halszaken Hals- en schouderoefeningen](#)



Figuur 1: QR code oefeningen hals/schouder

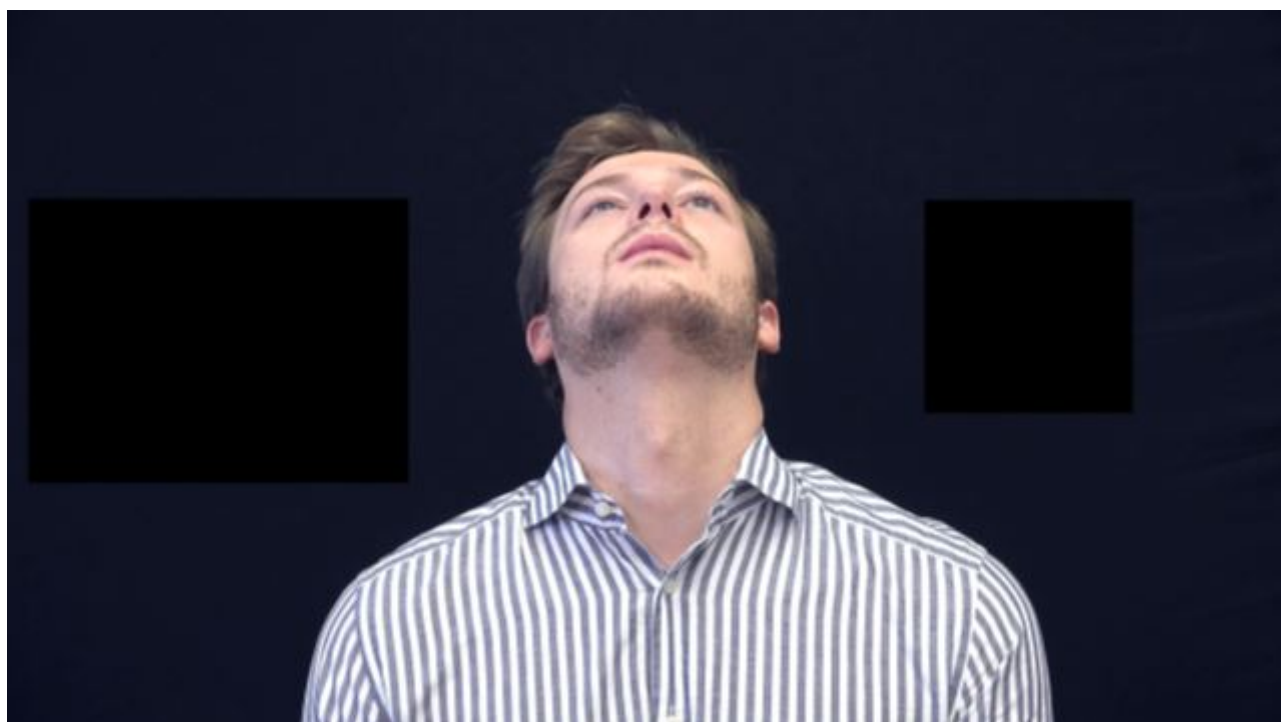


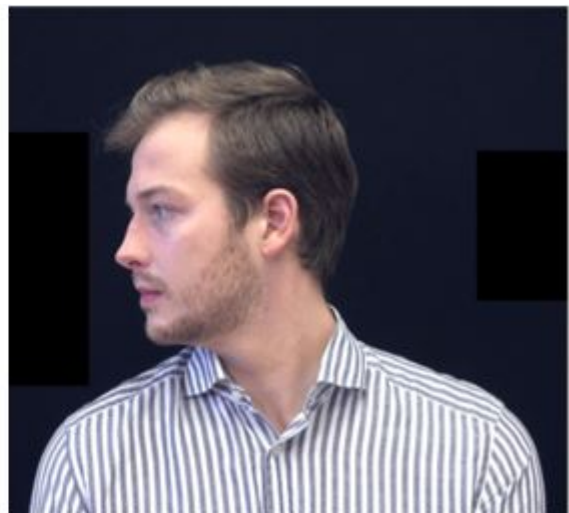
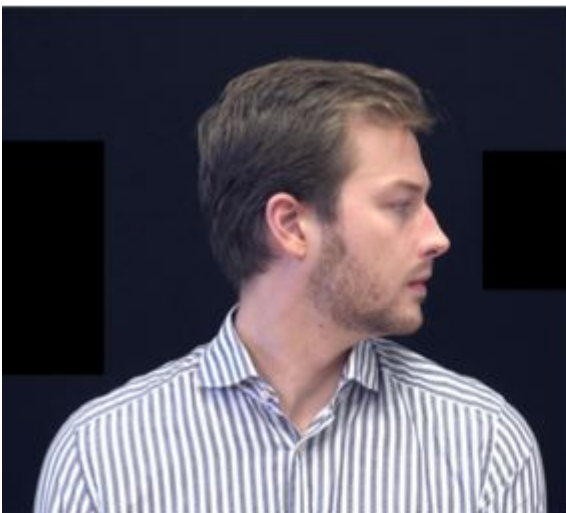


OEFENING:
voor- en achterover
kantelen van het hoofd

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

5x





OEFENING:
zijwaarts kantelen
van het hoofd

Beweeg rustig met
uw linkeroor naar uw
linkerschouder.
Laat uw schouder
ontspannen hangen.
Bring het hoofd weer
terug naar de startpositie
en doe dezelfde oefening
naar rechts

5x



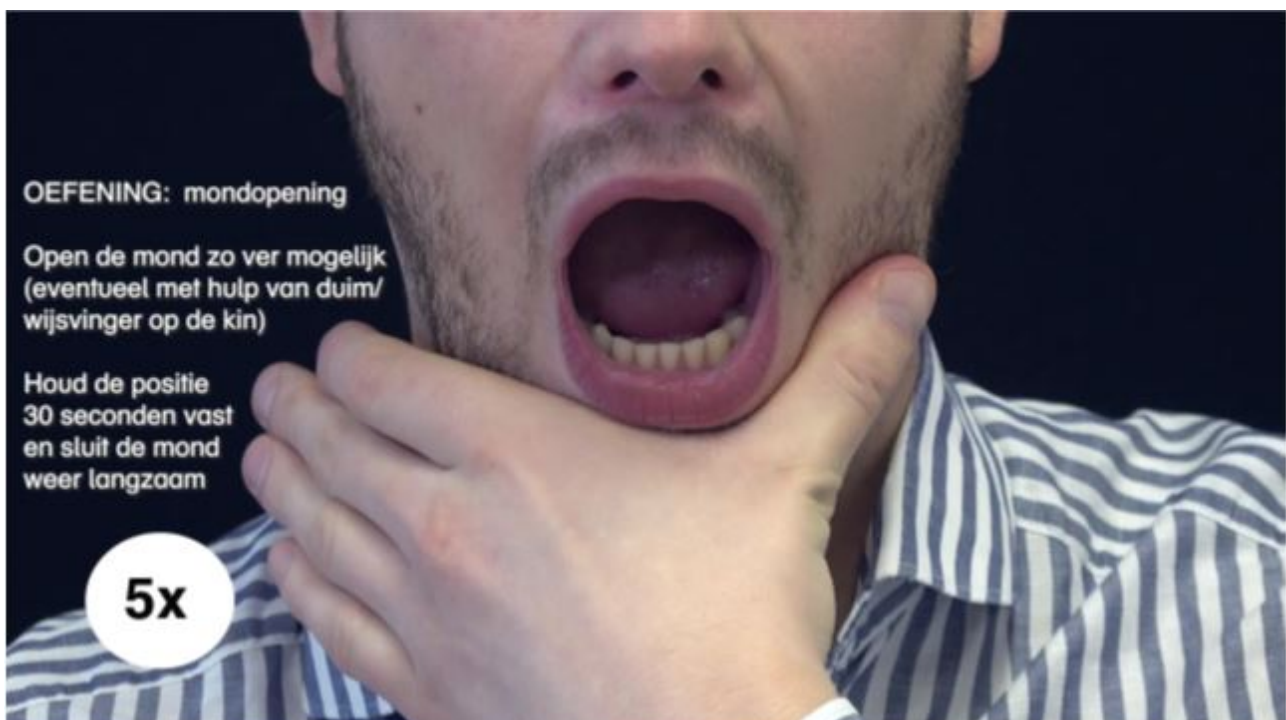
Oefeningen slikspieren

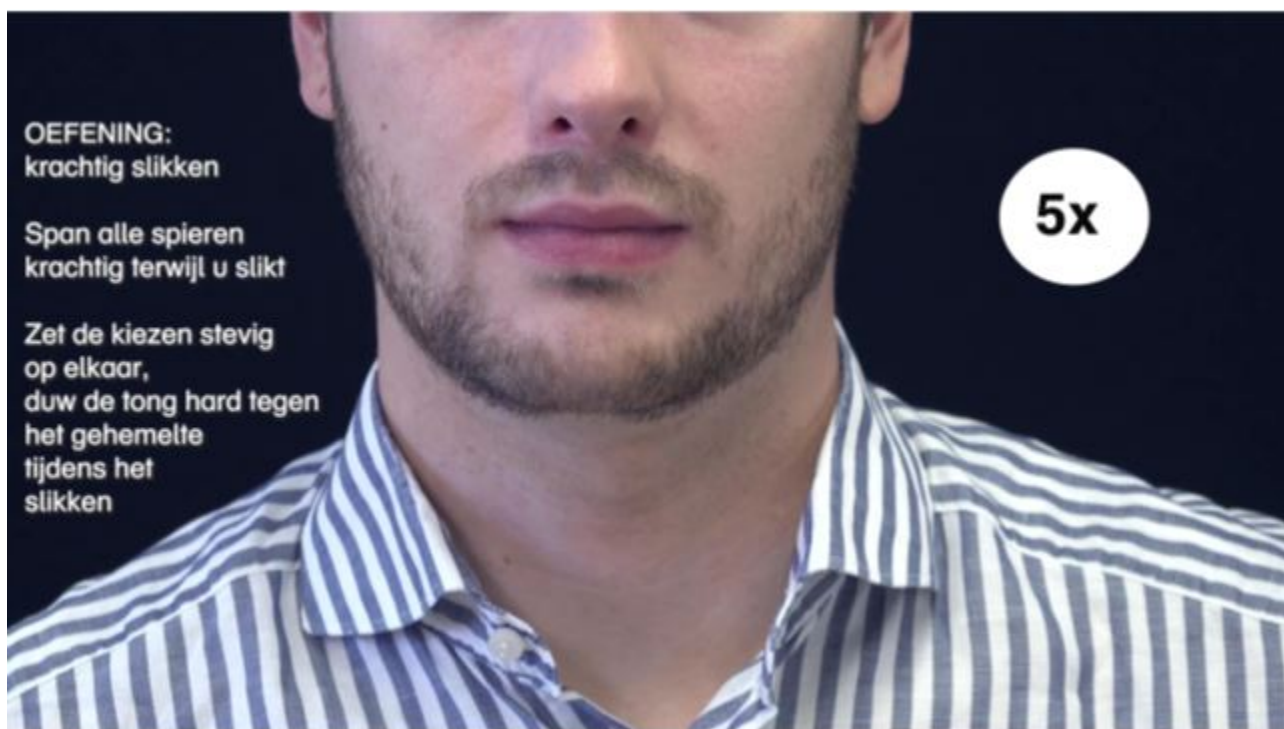
Door de QR code te scannen is de animatie online te bekijken.

[Halszaken Slikoefeningen](#)



Figuur 2: QR code oefeningen slikspieren



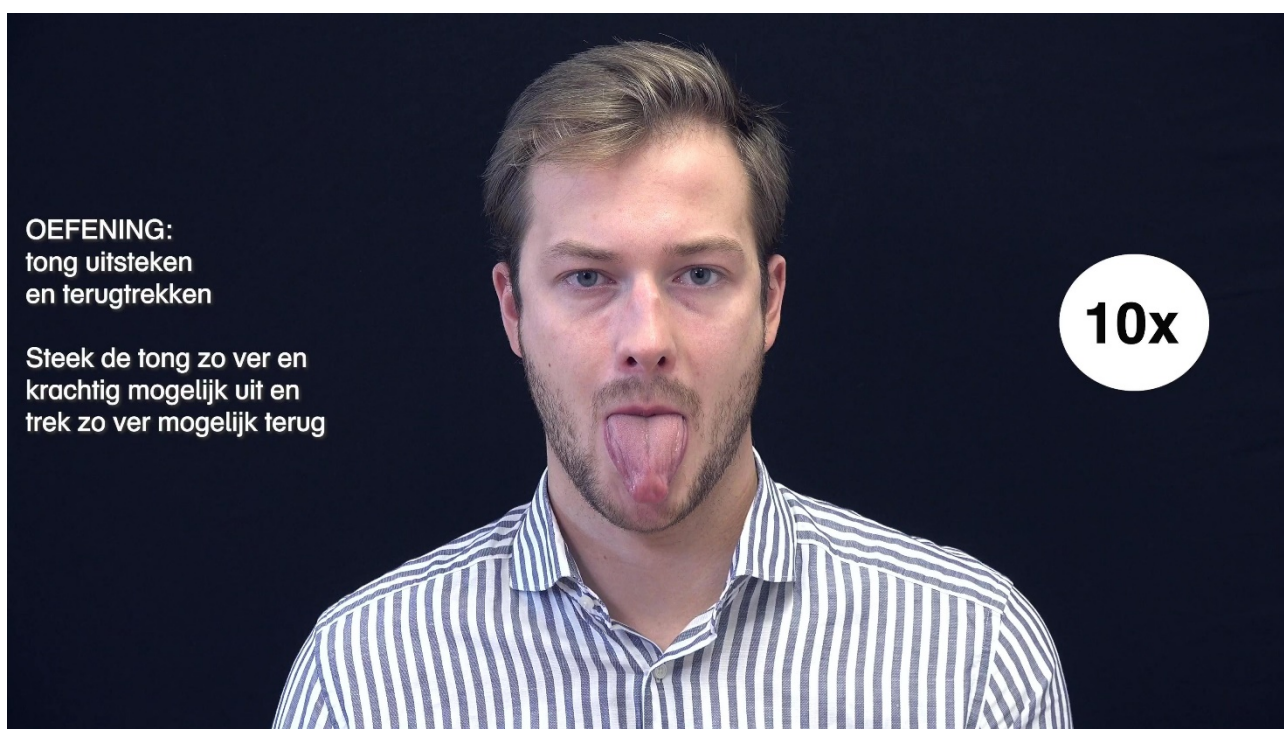


OEFENING:
krachtig slikken

Span alle spieren
krachtig terwijl u slikt

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

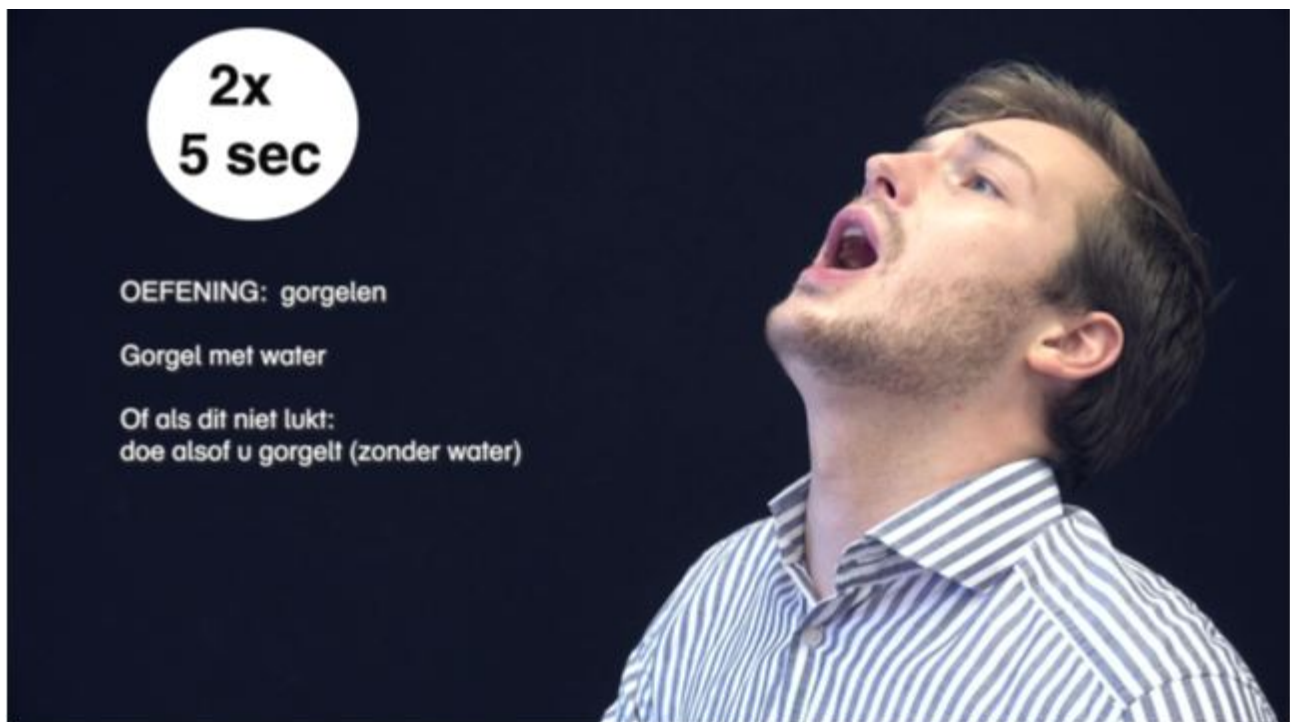
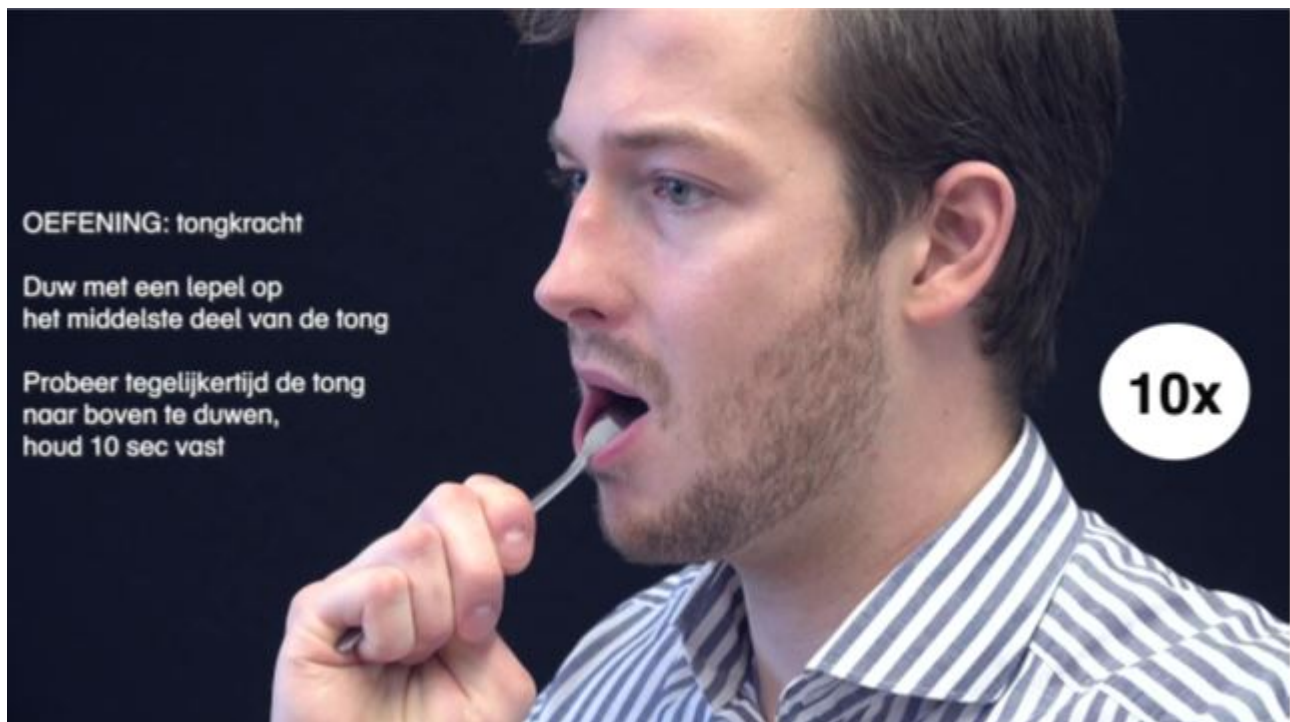
5x

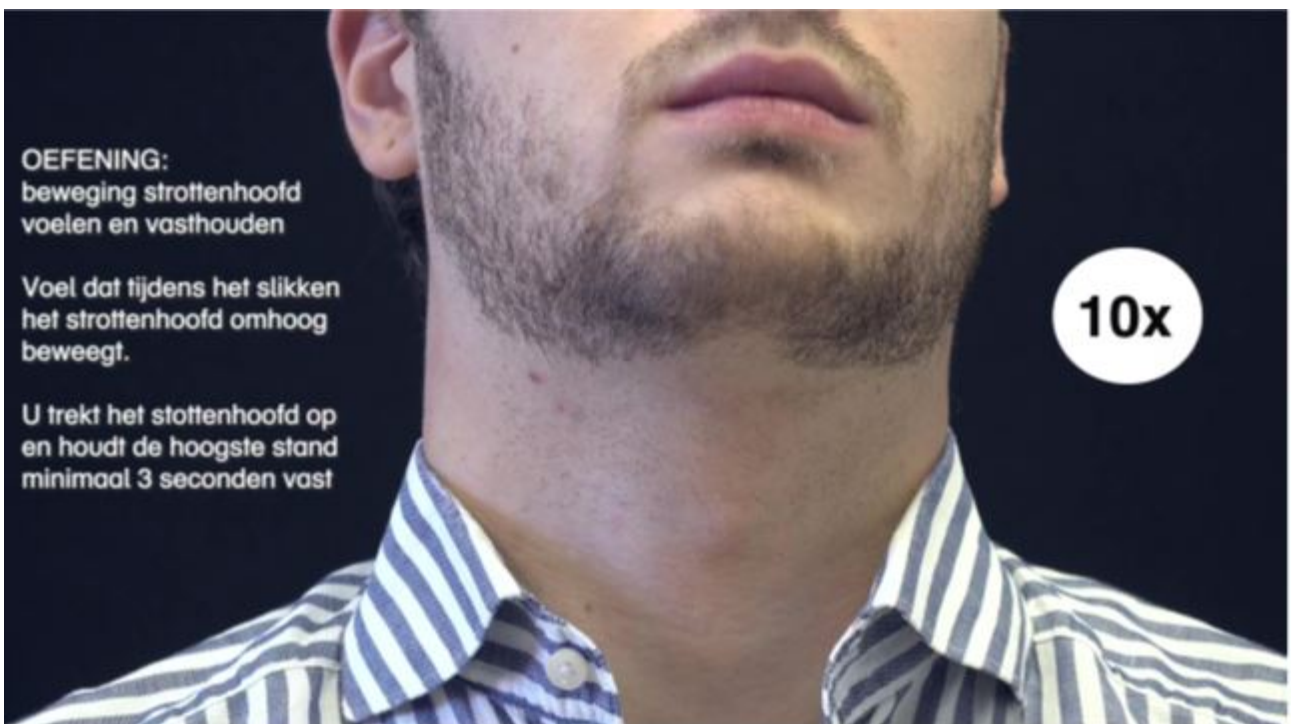
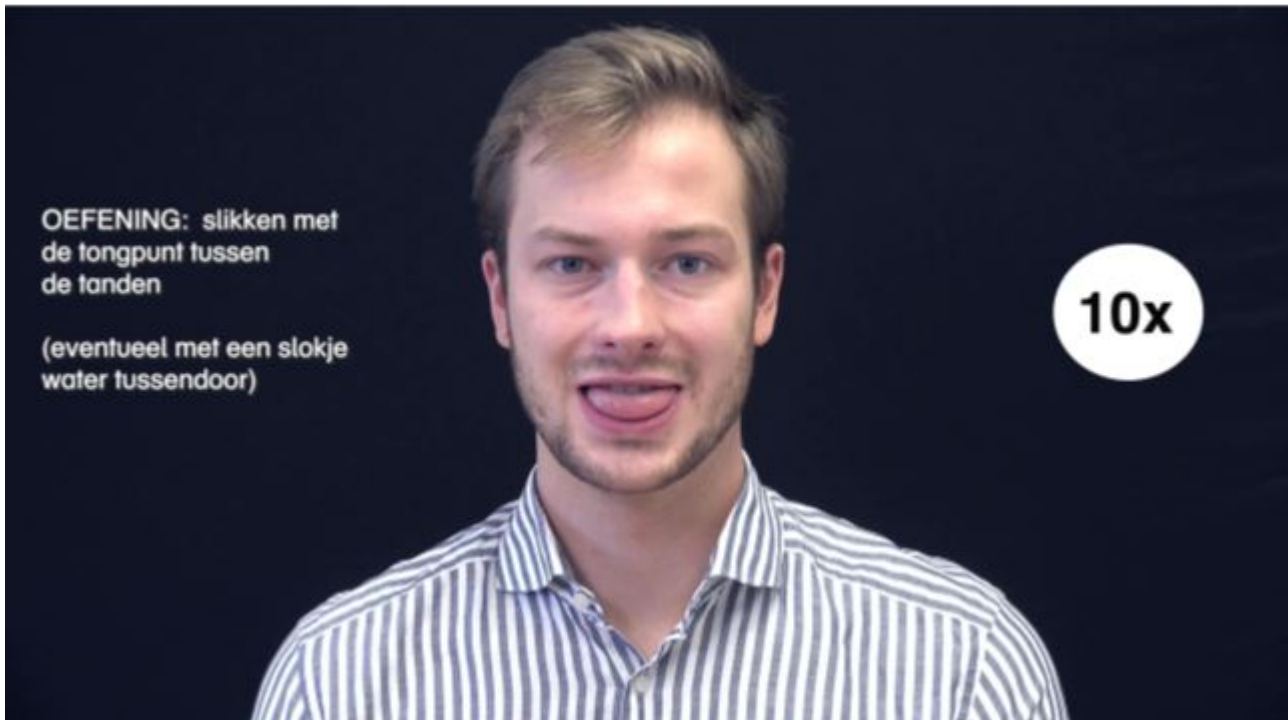


OEFENING:
tong uitsteken
en terugtrekken

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

10x





OEFENING:
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

3x

