

Uitleg oefenprogramma Halszaken

Door bestraling kunnen spieren van hoofd, hals en schouders stijf worden. Spreken en slikken kunnen moeilijker worden. In dit oefenprogramma vindt u tips, adviezen en oefeningen om het spreken en slikken zo soepel mogelijk te laten verlopen. Er is bewijs dat slikoefeningen voor, tijdens of vlak na de bestralingsperiode slikklachten kunnen voorkomen of verminderen. Ook eten en drinken via de mond helpt bij het behouden van de slikfunctie.

Hoe werkt het?

In dit oefenprogramma vindt u tips en oefeningen voor de spieren van hoofd, hals en schouders. 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 10 tot 15 minuten per keer. Doe deze oefeningen drie keer per dag. Forceer niet, voer de oefeningen ontspannen uit. Ga niet verder met een beweging als u pijn krijgt. Het oefenprogramma doet u in totaal ongeveer 10 weken.

Kies een tijdstip

Bedenk vooraf wanneer u tijd kunt vrijmaken voor de oefeningen. Kies tijdstippen waarop u zo rustig mogelijk de oefeningen kunt doen. Het maakt niet zoveel uit wanneer u de oefeningen doet. Het belangrijkste is dat u elke dag de tijd neemt voor de oefeningen.

Begeleiding

Tijdens de bestralingsperiode wordt u een aantal keer gezien door de logopedist of heeft u contact met de logopedist. U kunt vragen over het slikken of het oefenprogramma stellen aan de logopedist of uw behandelend arts.