



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تمارين البلع التأهيلية

Swallowing Exercises

تمرين ماساكو (مسك اللسان):

يساعد هذا التمرين في زيادة حركة الجدار الخلفي للحلق إلى الأمام وتقوية قاعدة اللسان ليلتقيان مع بعضهما مما يساعد على دفع البلعة والتقليل من تراكم الطعام أو الشراب داخل البلعوم والذي من الممكن أن يدخل إلى مجرى التنفس.



طريقة تمرين ماساكو:

- أخرج لسانك إلى الأمام قليلا خارج فمك.
- حاول أن تمسك لسانك برفق بواسطة أسنانك.
- قم بعملية البلع مع الإبقاء على لسانك خارجاً (كما هو موضح في الصورة).
- لايفضل أداء هذا التمرين مع وجود الطعام.

قم بعمل هذا التمرين _ مرات / خلال _ من اليوم 

تمرين تحريك وتقوية قاعدة اللسان:

يساعد هذا التمرين في تقوية قاعدة اللسان، والتي تساهم في تقليل البقايا الموجودة في تجويف الحلق (منطقة أخدود لسان المزمار).



طريقة تمرين تحريك وتقوية قاعدة اللسان:

- أخرج لسانك إلى الأمام قليلا خارج فمك.
- قم بسحب الجزء الخلفي من لسانك شيئا فشيئا إلى الوراء إلى أبعد قدر ممكن داخل فمك كما لو أنك تحاول أن تلمس الجدار الخلفي للحلق بالجزء الخلفي للسان.
- حاول إبقاء اللسان في هذه الوضعية لعدة ثواني (لا تحاول رفع مقدمة لسانك).
- إذا واجهت صعوبة في إجراء هذا التمرين قم بامساك طرف اللسان باستخدام الشاش بينما تحاول إرجاع قاعدته للخلف.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 

تمرين الغرغرة:

يهدف هذا التمرين إلى زيادة حركة الجدار الخلفي للحلق وقاعدة اللسان مما يساعد في التقليل من تراكم الطعام أو الشراب داخل البلعوم والذي قد يدخل مجرى التنفس.

طريقة تمرين الغرغرة:

- قم بالنظر إلى الأعلى باتجاه السقف.
- تخيل وجود سائل داخل فمك.
- قم بالتظاهر بالغرغرة لمدة ثواني.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 💡



تمرين التثاؤب:

يهدف هذا التمرين إلى زيادة حركة الجدار الخلفي للحلق وقاعدة اللسان.

الطريقة تمرين التثاؤب:

قم بالتظاهر بالتثاؤب مع الإبقاء على هذه الوضعية لمدة ثواني.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 💡



تمرين إغلاق مدخل الحنجرة (ما فوق مزمار

الحنجرة):

يهدف هذا التمرين إلى إغلاق الحنجرة وحماية مجرى التنفس قبل وأثناء عملية البلع، عن طريق تقارب خمس مناطق وتحقيق إغلاق محكم لمجرى التنفس تحت تحكم الشخص نفسه.

طريقة تمرين إغلاق مدخل الحنجرة:

- قم بأخذ نفس عميق واحتفظ بالهواء في رئتيك.
- إذا كانت لديك فتحة تنفس في القصبة الهوائية قم بتغطيتها.
- واصل الاحتفاظ بالنفس خلال البلع.
- اسعل مباشرة بعد عملية البلع (كح) لإزالة المواد العالقة ثم ابلع مرة أخرى.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 

تمرين إغلاق مدخل الحنجرة (أعلى ما فوق مزمار

الحنجرة):

يهدف هذا التمرين إلى تحسين مستوى ارتفاع الحنجرة
وحركة قاعدة اللسان مما يساهم في توقيت عملية البلع.



لايحبذ استخدام هذا التمرين مع مرضى
القلب والذي سبق لهم التعرض للجلطات

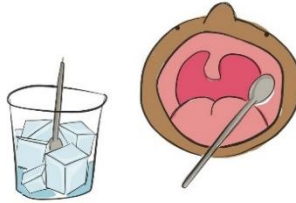
طريقة تمرين إغلاق مدخل الحنجرة:

- قم بأخذ نفس عميق.
- احتفظ بالهواء في رئتيك.
- إذا كانت لديك فتحة تنفس في القصبة الهوائية قم بتغطيتها.
- واصل الاحتفاظ بالنفس خلال البلع مع استخدام قوة إضافية (كالشد أو الدفع) لزيادة انقباض عضلات الحنجرة.
- اسعل مباشرة بعد عملية البلع (كح) لإزالة المواد العالقة ثم ابلع ثانية.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 

تمرين التحفيز الحسي الحراري:

يستخدم هذا التمرين لتحفيز عملية البلع وزيادة سرعة استجابته لمنع حدوث الشرقة، وذلك من خلال زيادة الإحساس في منطقة الفم باستخدام نقيضين في درجة الحرارة أو الطعام، مما يحسن عملية البلع.



الأدوات:

كأس ماء دافئ

كأس ماء بارد
(مثلج)

ملعقة معدنية أو
مرآة حلق

شراب حالي
(كالعسل)

شراب حامض
(كالليمون)

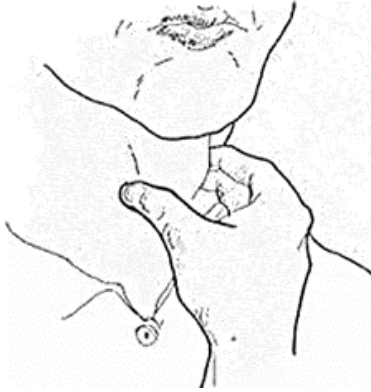
طريقة تمرين التحفيز الحسي الحراري:

- اغمس الملعقة المعدنية أو مرآة الحلق في الماء المثلج حتى تكتسب برودته.
- أخرجها ثم قم بنفض الملعقة لتجفيفها من قطرات الماء.
- قم بتمريرها على سطح اللسان ابتداءً من آخره حتى مقدمته، ومن اليمين إلى اليسار والعكس بشكل متعرج.
- مررها أيضاً على جانبي قوس الحلق (آخر الفم).
- قم بغمس الملعقة مرة أخرى في الماء الدافئ وكرر العملية.
- قم بعمل التمرين بالتناوب بين الماء البارد والساخن، كما يمكنك أيضاً استخدام شراب حالي وحامض.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 

تمرين ماندلسون:

يهدف هذا التمرين إلى تحسين مستوى ارتفاع الحنجرة إلى أعلى قدر ممكن، مما يسهم في تقليل تراكم الطعام أو الشراب في منطقة الحلق واتساع البلعوم لتسهيل مرورهما.



طريقة تمرين ماندلسون:

- قم بوضع إصبعيك على حنجرتك (تفاحة آدم).
- ابلع ولاحظ حركة الحنجرة (ستلاحظ ارتفاعها لأعلى قدر ممكن أثناء البلع ثم رجوعها إلى وضعها الطبيعي بعد البلع).
- عندما تشعر أن حنجرتك وصلت إلى أقصى ارتفاع ممكن، حاول البقاء على هذه الوضعية لمدة ثواني، وذلك بدفع لسانك بقوة باتجاه سطح الفم والإبقاء عليه لأن قاعدة اللسان متصلة بالحنجرة ورفع اللسان يؤدي بشكل غير مباشر إلى رفع الحنجرة.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 

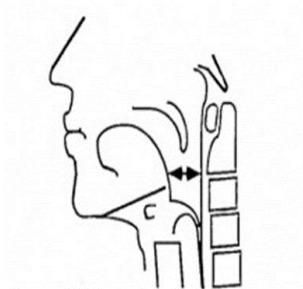
تمرين المبالغة بالبلع:

يهدف هذا التمرين للتقليل تراكم بقايا الطعام أو الشراب في الحلق عن طريق زيادة الضغط في منطقة الفم وأعلى البلعوم مما يساهم في تسريع ودفع البلعه.

طريقة تمرين المبالغة بالبلع:

عند البلع قم بالضغط والشد على عضلات الفم والبلعوم بأكبر قوة ممكنة كما لو أنك تحاول ابتلاع بيضة كاملة.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 💡



تمرين حبس النفس:

يساعد هذا التمرين في إغلاق مجرى التنفس عن طريق تقريب الأحبال الصوتية من بعضها مما يساعد بدوره في حماية مجرى التنفس ومنع دخول الطعام أو الشراب أثناء البلع.



طريقة تمرين حبس النفس:

- خذ نفس عميق.
- حاول الاحتفاظ بالنفس بقوة بواسطة إغلاق حنجرتك لمدة ثواني (تجنب المحافظة على الهواء بواسطة شفطيك).
- مع الزفير أخرج صوت مشدود كما لو أنك تحاول دفع جسم ثقيل.
- إذا كان لديك فتحة تنفس في القصبة الهوائية قم بتغطيتها.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 

تمرين رفع الحنجرة:

يهدف هذا التمرين إلى تحسين مستوى ارتفاع الحنجرة مما يساهم في إغلاق الأحبال الصوتية بشكل محكم وتقليل بقايا الطعام أو الشراب في منطقة الحلق.

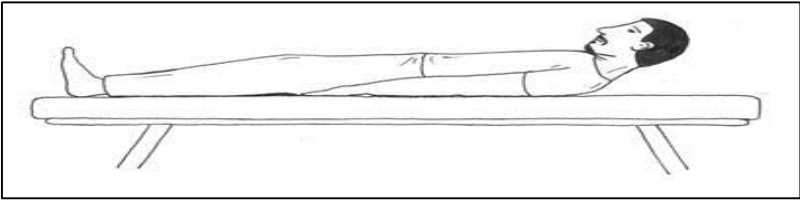
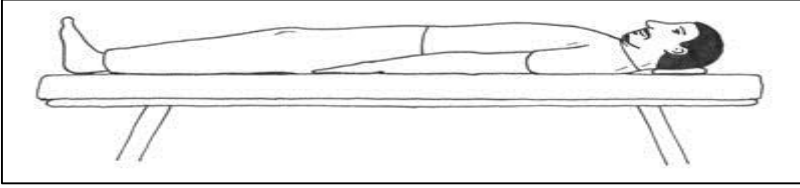
طريقة تمرين رفع الحنجرة:

- قم بوضع إصبعك على رقبتك حتى تشعر بحركة حنجرتك وعندها قل (إي) مع المد في إخراج الصوت.
- حاول أن ترفع طبقة صوتك (اجعله حادًا) أثناء إخراج الصوت مع المد والمحافظة على هذه الطبقة قد يساعدك الشعور بارتفاع حنجرتك أثناء أداء التمرين في المحافظة على هذه الطبقة العالية من الصوت وبالتالي رفع الحنجرة مدة أطول.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 

تمرين رفع الرأس (تمرين شاكرا):

يهدف هذا التمرين إلى رفع الحنجرة وتحريكها إلى الأمام مما يساهم في تقليل تراكم الطعام أو الشراب في جيوب البلعوم واتساع عضلات الصمام العلوي للمريء مما يسهل مرور الطعام.



طريقة تمرين رفع الرأس:

قم بالاستلقاء على أرض مسطحة (لاتضع مخدة أسفل رأسك).

ينقسم هذا التمرين إلى قسمين:

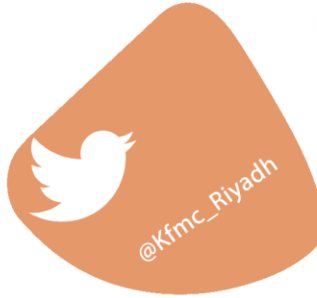
- تمرين مستمر: ارفع رأسك مع إبقاء كتفيك على مستوى الأرض والنظر إلى أطراف أصابعك لمدة ٦٠ ثانية متصلة، ٣ مرات.
- تمرين تكراري: قم برفع رأسك وإنزاله ٣٠ مرة مع إبقاء كتفيك على مستوى الأرض.

قم بعمل هذا التمرين __ مرات / خلال __ من اليوم 

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل و البلع



HEM2.18.000564

