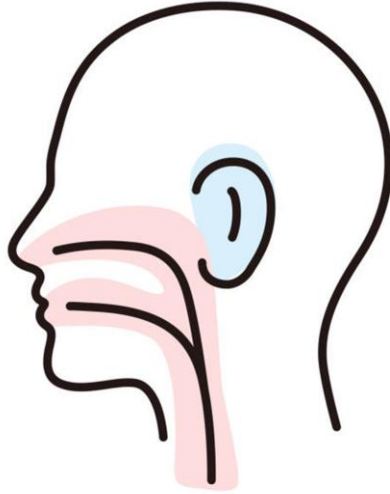




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تمارين علاجية للبلع

Swallowing
Therapeutic Exercises

تمرين منديلسون

Mendelsohn Maneuver

يهدف هذا التمرين رفع الحنجرة لأعلى نقطة، ويستخدم لزيادة ارتفاع الحنجرة لينتج عن ذلك فتح الصمام الأعلى للبلعوم.



طريقة عمل التمرين

- ضع أصابعك برفق على حنجرتك وابتلع.
- عندما تشعر بأن حنجرتك وصلت لأعلى نقطة ارتفاع، حافظ على بقاء ارتفاع الحنجرة عن طريق ضغط لسانك بسقف الحلق بقوة. (لأن عضلات الحنجرة مرتبطة بعضلات اللسان)
- حافظ على ارتفاع الحنجرة لمدة..... ثانية

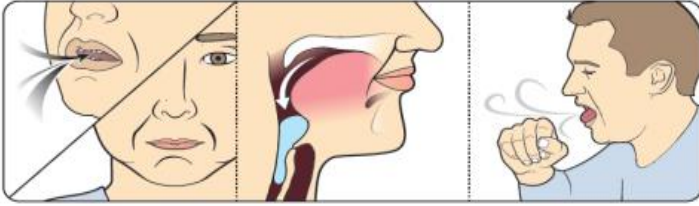
كرر التمرين مره فياليوم.



تمرين إغلاق الحبال الصوتية

Supraglottic Maneuver

يهدف التمرين إلى إغلاق الحبال الصوتية قبل وبعد الابتلاع، وهذا يوفر لك الحماية لمجرى التنفس أثناء الابتلاع.



طريقة عمل التمرين

- خذ نفس عميق ثم احبس نَفْسَكَ.
- أثناء حبس النفس، ابلع.
- بعد البلع كح مباشرة.

كرر التمرين مره فياليوم.



تمرين إغلاق الحبال الصوتية الكاذبة

Supra Supraglottic Maneuver

يهدف هذا التمرين إلى توفير حماية أعلى لمجرى التنفس بحيث يقوم بتحريك الغضروف (الأريتينيويدي) نحو لسان المزمار مما يؤدي إلى إغلاق الحبال الصوتية الكاذبة والحقيقية، قبل، وأثناء، وبعد البلع.

طريقة عمل التمرين

- خذ نفس عميق ثم احبس نفسك.
- أثناء حبس النفس انزل رأسك نحو صدرك، ثم ابلع
- بعد الابتلاع أخرج نفسك وكح بعد الكحة مباشرة.

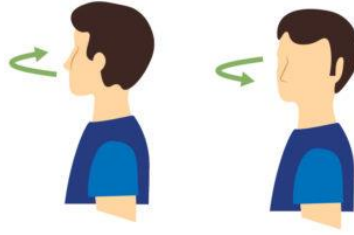
كرر التمرين مره فياليوم.



تمرين إدارة الرأس

Head Turn

هذا التمرين سوف يساعدك إذا كان لديك ضعف في الحلق من جانب واحد، عن طريق إدارة رأسك باتجاه الجانب الأضعف مما يؤدي مما يؤدي إلى تضيق المجرى الضعيف.



طريقة عمل التمرين

- أدر رأسك إلى الجانب الأيمن \ الأيسر.
- ابلع.

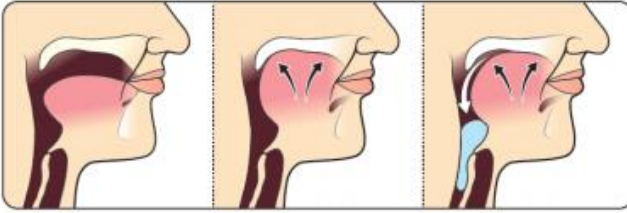
كرر التمرين مره فياليوم.



تمرين الابتلاع بقوة

Effortful Swallow

يهدف هذا التمرين إلى زيادة الحركة الخلفية للسان خلال الابتلاع، وهذا يساعد على إنزال لقمة الطعام وتقليل بقايا اللقمة على خلف اللسان ولسان المزمار.



طريقة عمل التمرين

- قم بمحاولة الابتلاع بقوة، كأنك تبتلع كرة صغيرة.
- ثم ابلع.

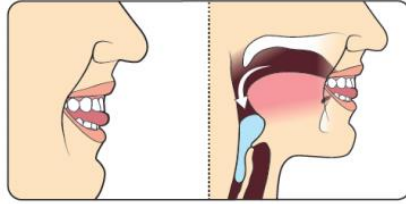
كرر التمرين مره فياليوم.



تمرين إخراج اللسان أثناء البلع

Tongue Hold

يهدف هذا التمرين إلى زياد الحركة الخلفية للسان وحركة الجدار الخلفي للبلعوم، مما يؤدي إلى إضافة الضغط اللازم على لقمة الطعام لدفعها للأسفل عند الابتلاع.



طريقة عمل التمرين

- أخرج لسانك للخارج قليلا.
- امسك لسانك بأسنانك برفق.
- ابلع مع الحفاظ على إبقاء لسانك بالخارج.

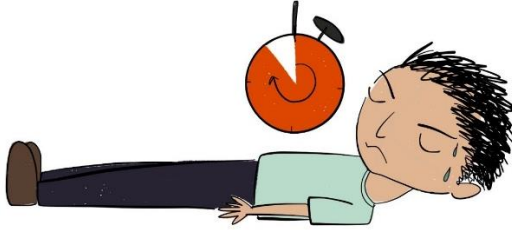
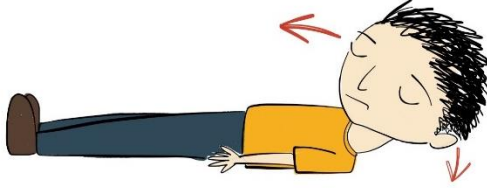
كرر التمرين مره فياليوم.



تمرين شاكر

Shaker's Exercise

يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك في تحريك الحنجرة حركه أمامية وعمودية، ينتج عن تلك الحركة تحفيز عضلات الحنجرة وفتح الصمام الأعلى للبلعوم.



طريقة عمل التمرين

الجزء الأول:

- تمدد على السرير أو الأرض بدون استخدام المخدة.
- ابقِ كتفيك ثابتين على الأرض، وارفع رأسك حتى تستطيع النظر إلى أصابع قدميك.
- ابقِ رأسك مرفوع على هذه الوضعية لمدة ٦٠ ثانية.
- أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي لمدع ٦٠ ثانية.

الجزء الثاني:

- تمدد على السرير أو الأرض بدون استخدام المخدة..
- ابقِ كتفيك ثابتين على الأرض، وارفع رأسك حتى تستطيع النظر إلى أصابع قدميك.
- أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي بعدها مباشرة.

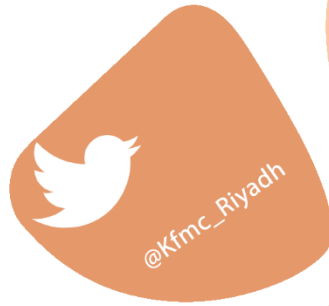
كرر التمرين مره فياليوم.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل والبلع



HEM3.21.0001277

