



Διαχείριση της στοματοφαρυγγικής δυσφαγίας Φυσικοθεραπεία και Λογοθεραπεία

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Στόχοι μαθήματος

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι η εκμάθηση ασφαλών διαδικασιών κατάποσης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της θεραπείας της δυσφαγίας, επιταχύνοντας την αποκατάσταση της λειτουργίας της κατάποσης και μειώνοντας τους κινδύνους



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Κατανόηση της χρήσης από τους ασθενείς ασφαλών και εναλλακτικών τεχνικών για τη διατήρηση των λειτουργιών του φαγητού και του ποτού
- Να γνωρίσετε τα οφέλη αυτών των τεχνικών στη θεραπεία της δυσφαγίας
- Εκμάθηση ασκήσεων κατάποσης που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση και/ή στη διατήρηση των λειτουργιών κατάποσης



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

Γνωριμία

What Song
Describes Your
Life

Ποιο τραγούδι
Περιγράφει τη ζωή σας
αυτή την στιγμή;

Τεχνικές ασφαλούς κατάποσης

Η τροφή, τα υγρά και το σάλιο πρέπει να μεταφέρονται από το στόμα μέσω του λαιμού και στο στομάχι έγκαιρα και με συντονισμένο τρόπο.

Όταν κάποιος έχει πρόβλημα κατάποσης (δυσφαγία), υπάρχει ο κίνδυνος να εισέλθει τροφή, νερό και σάλιο στους πνεύμονες (εισρόφηση)

Είναι πιθανό το άτομο να μην έχει πλήρη επίγνωση του τι συμβαίνει (σιωπηλή αναρρόφηση)

Η εισρόφηση μπορεί να οδηγήσει σε πνευμονία, η οποία είναι επικίνδυνη

Ο πνιγμός είναι επίσης μια πιθανότητα για άτομα που πάσχουν από δυσφαγία



Υπάρχουν ορισμένοι τρόποι για να διατηρείται ο ασθενής ασφαλής ενώ τρώει και πίνει:

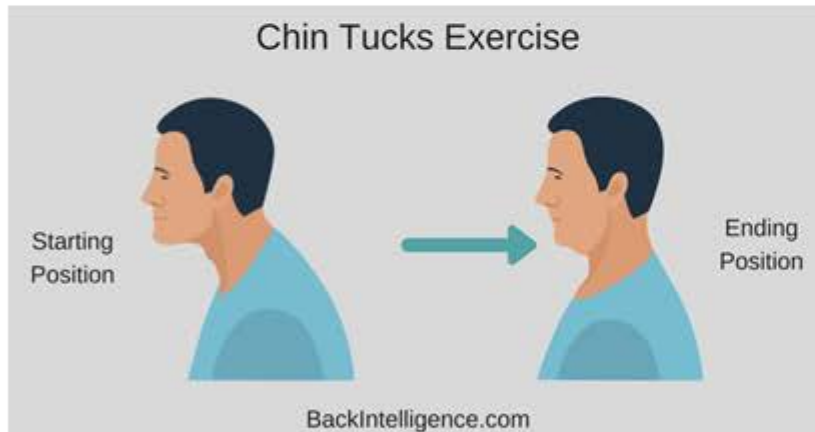
- Πιείτε μια γουλιά από το ποτό σας και μετά κοιτάξτε προς κάτω πριν καταπιείτε
- Πιείτε μια γουλιά από το ποτό σας μετά από κάθε μπουκιά γεύματος
- Κρατήστε κάθε γουλιά για 3 δευτερόλεπτα στο στόμα σας πριν την κατάποση. Γυρίστε το κεφάλι σας και καταπιείτε μετά από κάθε μπουκιά και γουλιά
- Πάρτε ένα μικρό ποτό και καταπιείτε, κάντε παύση και βήξτε κρατώντας την αναπνοή σας. Όταν τρώτε ή πίνετε κάτι, σταθείτε όρθιοι
- Μετά το φαγητό, σταθείτε όρθιοι για τουλάχιστον 30 λεπτά
- Καθαρίστε καλά το λαιμό σας μετά από κάθε κατάποση και καταπιείτε ξανά. Καθαρίστε τυχόν υπολείμματα στο στόμα σας με τη γλώσσα σας
- Όταν πίνετε από φλιτζάνι, χρησιμοποιήστε καλαμάκι για να μην γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω
- Θρυμματίστε τα φάρμακά σας και βάλτε τα σε οτιδήποτε όπως σάλτσα μήλου, γιαούρτι ή πουτίγκα
- Όταν έχετε φαγητό στο στόμα σας, προσπαθήστε να μην μιλάτε



Εναλλακτικές τεχνικές κατάποσης

Τεχνική “Chin tuck”

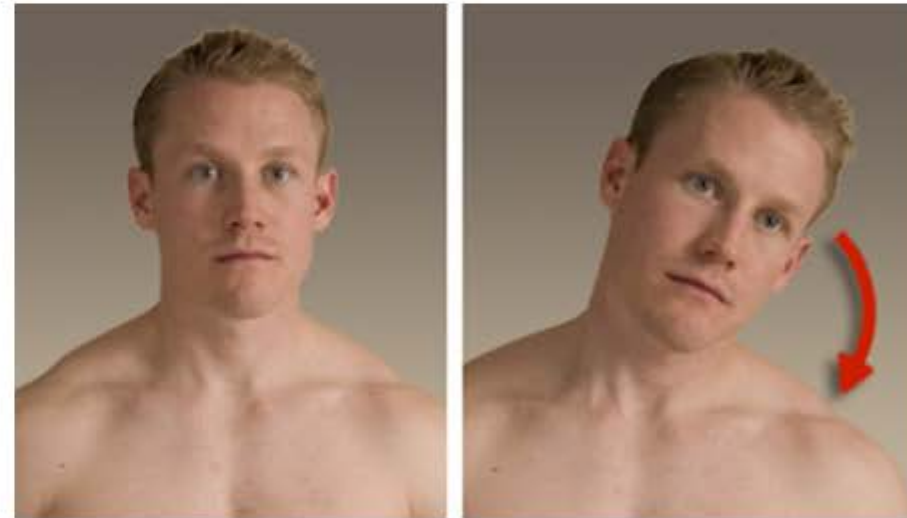
Για να μετατοπίσετε τον βολό προς τα εμπρός, χαμηλώστε το πηγούνι σας. Μειώνει την πρόιμη διαρροή, διευρύνοντας τις επιγλωττιδικές βαλβίδες, γεγονός που προκαλεί παύση της διαρροής, δίνοντας περισσότερο χρόνο στις VF να κλείσουν, ελαχιστοποιώντας την πιθανότητα εισρόφησης.



Πηγή: <https://backintelligence.com>

Κλίση κεφαλιού

Όταν στρέφετε το κεφάλι σας προς την καλύτερη πλευρά, το κομμάτι ανακατευθύνεται μέσω του στοματικού σωλήνα, γεγονός που βελτιώνει τη μεταφορά του από το στόμα

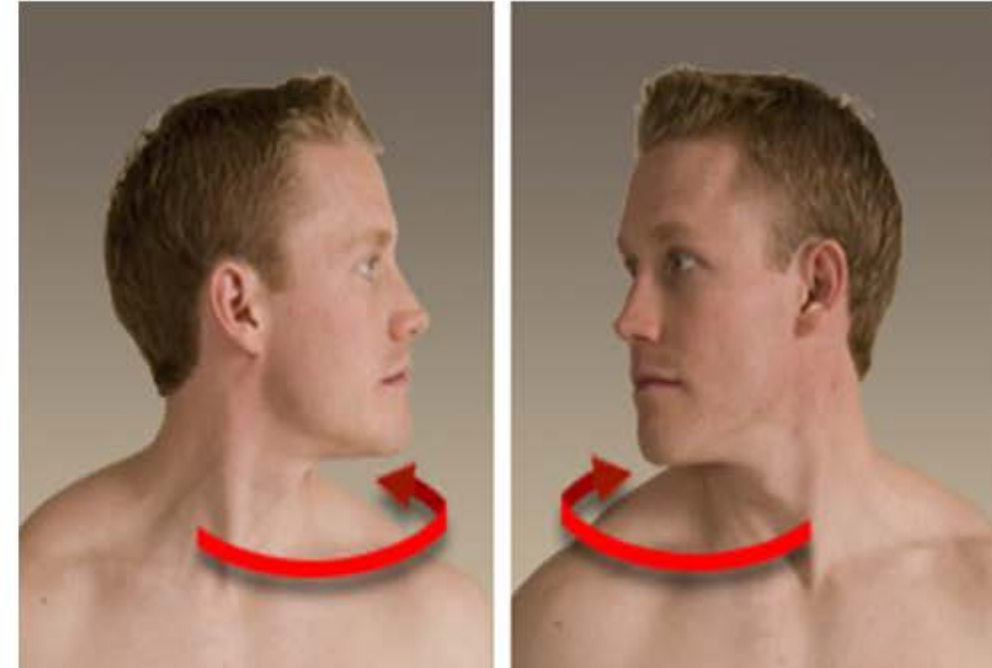


Πηγή: <https://www.vhdissector.com>

Περιστροφή κεφαλιού

Στρίψτε το κεφάλι προς την ασθενέστερη πλευρά, κλείνοντας την ασθενέστερη πλευρά και επιτρέποντας στο κομμάτι να περάσει στην ισχυρότερη πλευρά. Αποφεύγεται επίσης το λεγόμενο rocketing

Η περιστροφή του κεφαλιού προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά αύξησε την πίεση συστολής του φάρυγγα στο επίπεδο των βαλβίδων και των πυρετοειδών κόλπων στην πλευρά της περιστροφής, μείωσε την πίεση ηρεμίας του UES στην αντίθετη από την περιστροφή πλευρά και αύξησε τη διάρκεια από τη μέγιστη φαρυγγική πίεση στους πυρετοειδείς κόλπους έως το τέλος της χαλάρωσης του UES σε σύγκριση με μια ουδέτερη θέση του κεφαλιού και η πρόσθια-οπίσθια διάμετρος ανοίγματος του UES έχει διευρυνθεί

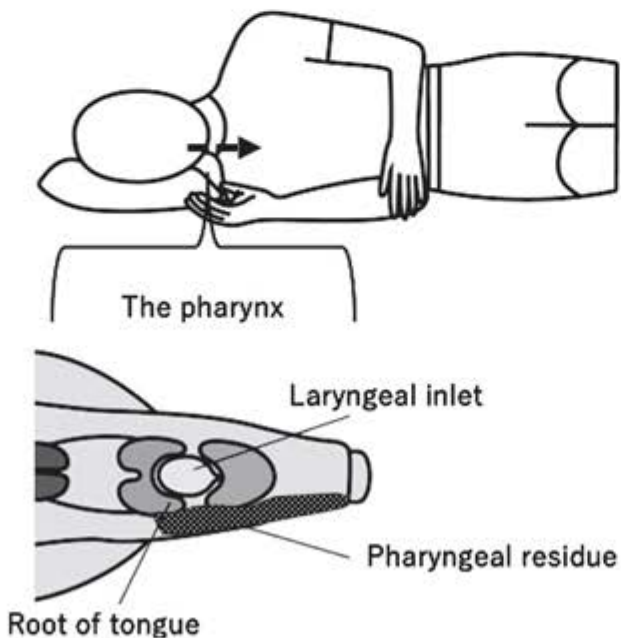


Πηγή: <https://www.vhdissector.com>

Ξαπλώστε πλάγια

Το επικρατέστερο σκεπτικό για τη χρήση της προσέγγισης σε πλάγια θέση είναι ότι η κατάκλιση θα κρατήσει το εναπομείναν υλικό του κομματιού προσκολλημένο στα τοιχώματα του φάρυγγα αντί να του επιτρέψει να πέσει στον αεραγωγό, κάτι που θα μπορούσε να συμβεί πιο εύκολα σε όρθια θέση λόγω της βαρύτητας.

Source: Kaneoka A, Inokuchi H, Sakai T, Saito Y, Haga N. Χρησιμότητα της πλάγιας στάσης σε ασθενή με σοβαρή δυσφαγία μετά από χειρουργική επέμβαση για καρκίνο του φάρυγγα: Μια μεμονωμένη αναφορά περίπτωσης. ACS. 2022;25(1): 29-36. Doi: 10.3233/ACS-210039



Γείρτε το κεφάλι προς τα πίσω

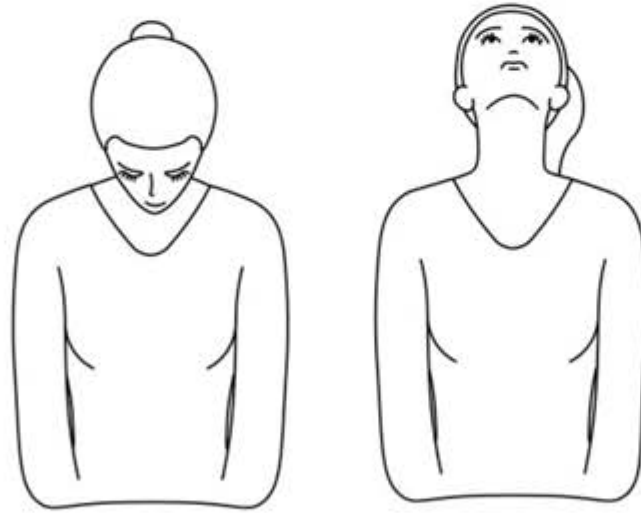
Χρησιμοποιήστε τη βαρύτητα για να καθαρίσετε τη στοματική κοιλότητα και να παρακάμψετε το στάδιο του στόματος.



Πηγή: <https://northernmyotherapy.com.au/>

Προέκταση λαιμού

Το άτομο ενθαρρύνεται να κάθεται ή να στέκεται όρθιο σε στάση έκτασης του αυχένα και να τεντώνει τον αυχένα προς τα πίσω και να ανασηκώνει το πηγούνι προς τα πάνω κατά τη μεταφορά του κομματιού από τη στοματική κοιλότητα στο φάρυγγα



Πηγή: <https://www.istockphoto.com>

Ελιγμός Mendelsohn

Η κίνηση Mendelsohn χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της ανύψωσης του λάρυγγα κατά την κατάποση.

Αυτός ο ελιγμός απαιτεί ένα άτομο με εξαιρετικές γνωστικές ικανότητες. Το άτομο καλείται να κρατήσει την κατάποση στο ύψος της κατακόρυφης κίνησης του λάρυγγα.

Πηγή: Γριγκς, I & Μγκολα, R. Κλινική ανασκόπηση της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης της διαταραχής της κατάποσης μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. 2013.

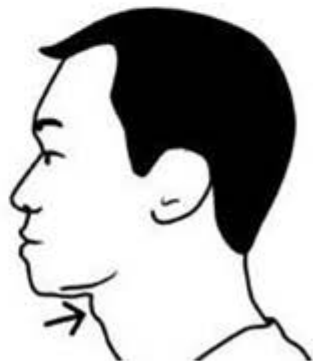
1



2



3



Ασκήσεις κατάποσης

Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε τις δυσκολίες κατάποσης;

Όταν καταπίνουμε, χρησιμοποιούμε 30 διαφορετικούς μύες. Είναι ζωτικής σημασίας να διατηρήσετε αυτούς τους μύες ενεργούς κατά τη διάρκεια της θεραπείας, συνεχίζοντας να τρώτε και εκτελώντας ασκήσεις κατάποσης τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη θεραπεία. Αυτές οι ασκήσεις θα βοηθήσουν τα άτομα που πάσχουν από δυσφαγία να τεντώσουν και να ενισχύσουν τους μύες του στόματος και του λαιμού τους.

Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με τη διαχείριση της δυσφαγίας μπορούν να επιλέξουν τις πιο κατάλληλες ασκήσεις για τους ασθενείς και να τους δείξουν πώς να τις κάνουν.

Χρήσιμες συμβουλές για τις ασκήσεις κατάποσης

Σταθείτε όρθιοι



Ξεκουραστείτε μεταξύ των ασκήσεων



Ελέγξτε τον πόνο



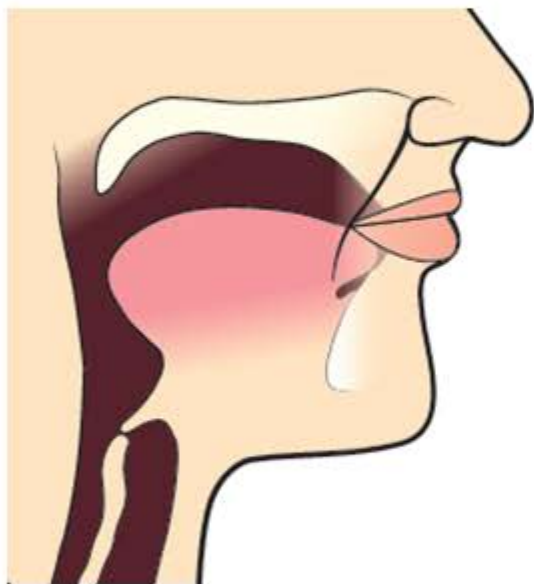
Χρησιμοποιήστε έναν καθρέπτη

Ξεπλύνετε το στόμα σας και φτύστε μεταξύ των ασκήσεων

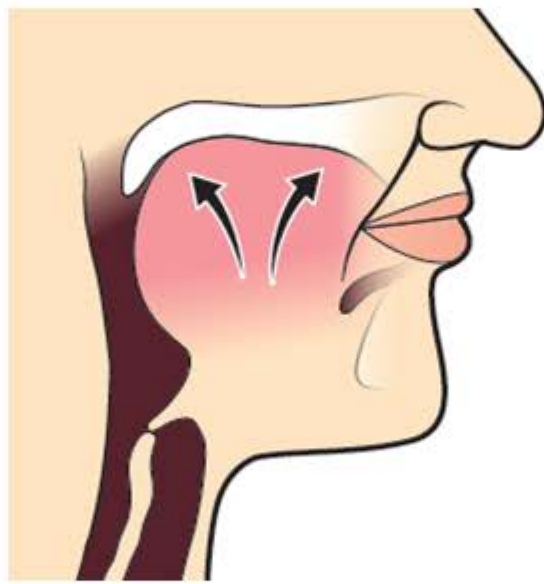
Πηγή: University Health Network (www.uhn.ca)

Άσκηση 1 : Η κατάποση που απαιτεί πολλή προσπάθεια

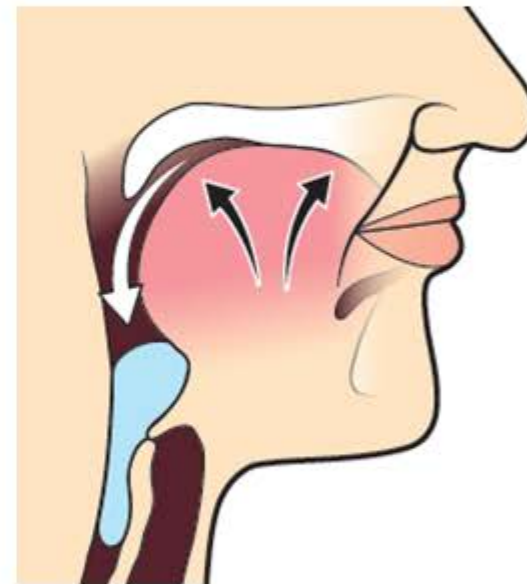
Για να δυναμώσουν οι μύες του λαιμού σας
Αν τρώτε από το στόμα, επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα μετά από κάθε μπουκιά φαγητού



Ξεκινήστε ξεκουράζοντας τη γλώσσα σας



Πιέστε τη γλώσσα σας στον ουρανίσκο του στόματός σας όσο πιο δυνατά μπορείτε

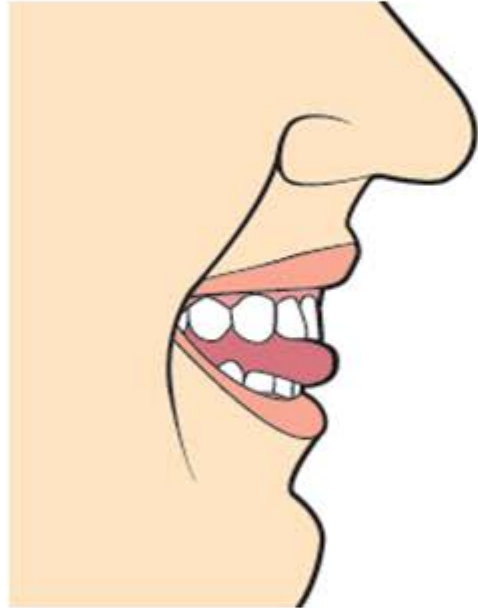


Καταπιείτε όσο πιο πολύ μπορείτε

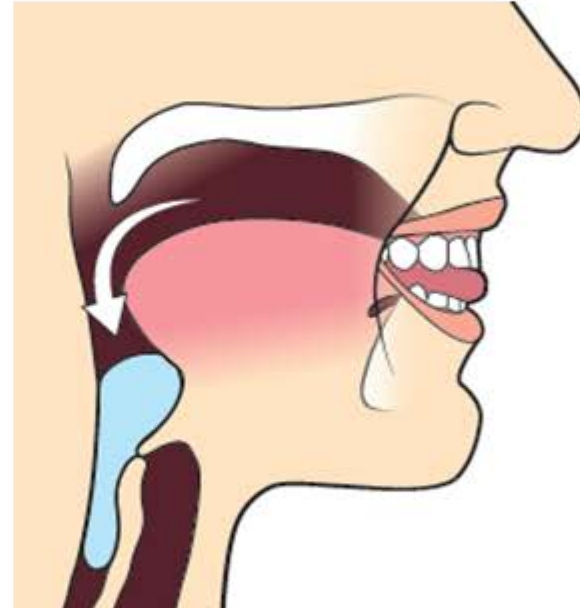
Πηγή: University Health Network (www.uhn.ca)

Άσκηση 2 : Η τεχνική Masaco

Για να δυναμώσουν οι μύες του λαιμού σας



Κρατήστε την άκρη της γλώσσας σας ανάμεσα στα δόντια ή τα χείλη σας



Προσπαθήστε να καταπιείτε το σάλιο σας κρατώντας τη γλώσσα στη θέση της

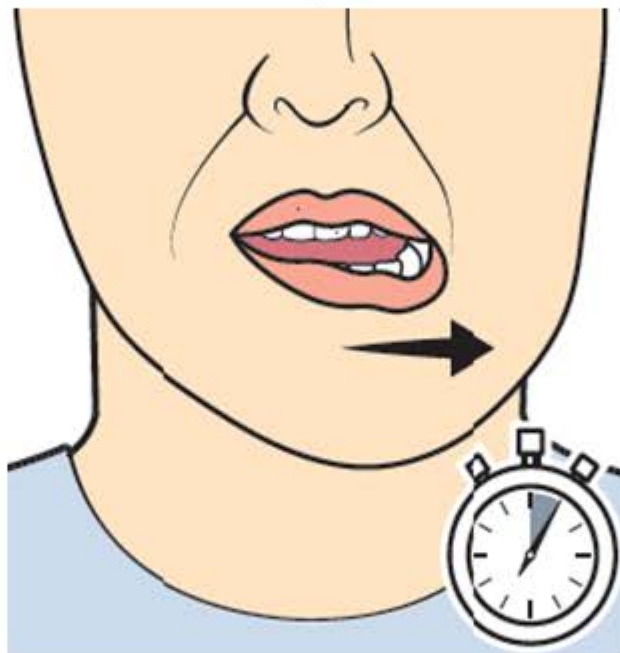
Πηγή: University Health Network (www.uhn.ca)

Άσκηση 3 : Άσκηση εύρους κίνησης (σαγόνι)

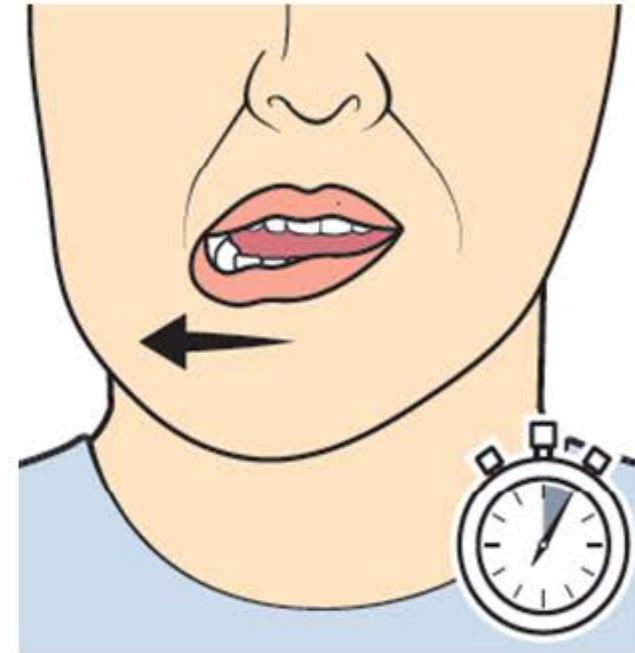
Για να τεντώσετε τους μύες στο σαγόνι σας



Ανοίξτε το στόμα σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα



Κάντε μια δεξιά κίνηση με το σαγόνι σας. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα

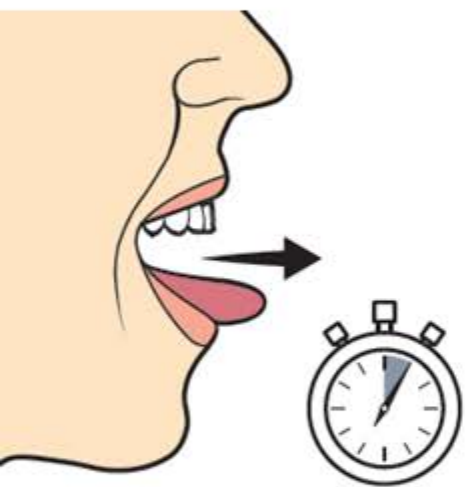


Κάντε μια αριστερή κίνηση με το σαγόνι σας. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα

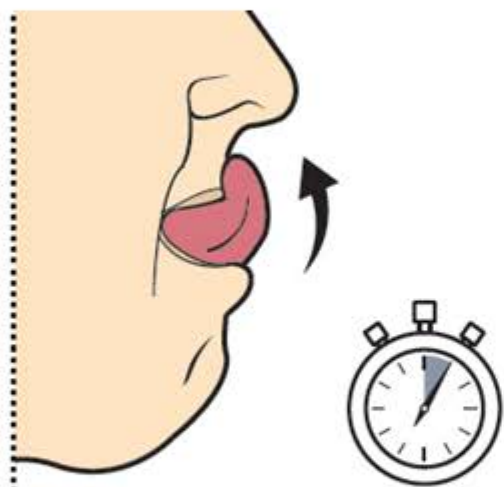
Πηγή: University Health Network (www.uhn.ca)

Άσκηση 4 :Άσκηση εύρους κίνησης (γλώσσα)

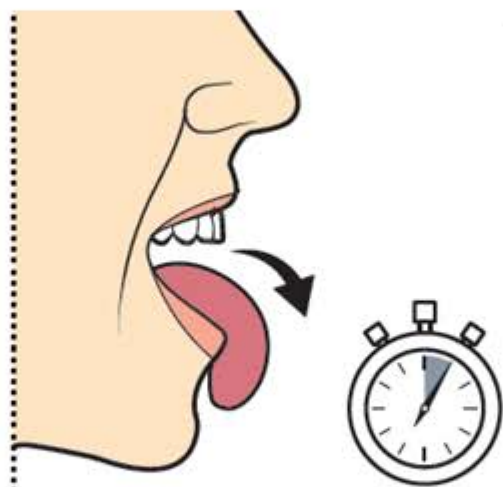
Για να τεντώσετε τους μύες της γλώσσας σας



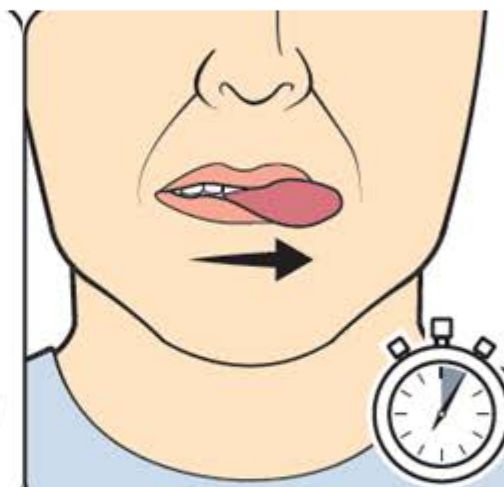
Τεντώστε τη γλώσσα σας όσο πιο μακριά μπορεί να φτάσει. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα



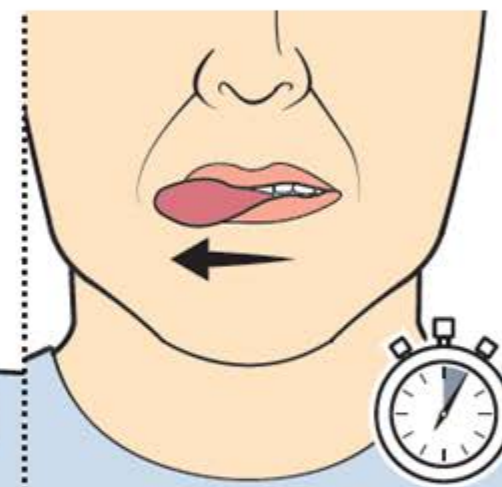
Σηκώστε τη γλώσσα σας στη γέφυρα της μύτης σας. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα



Κάντε μια κίνηση προς τα κάτω με τη γλώσσα σας προς το πηγούνι σας. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα



Κάντε μια αριστερή κίνηση με τη γλώσσα σας. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα.

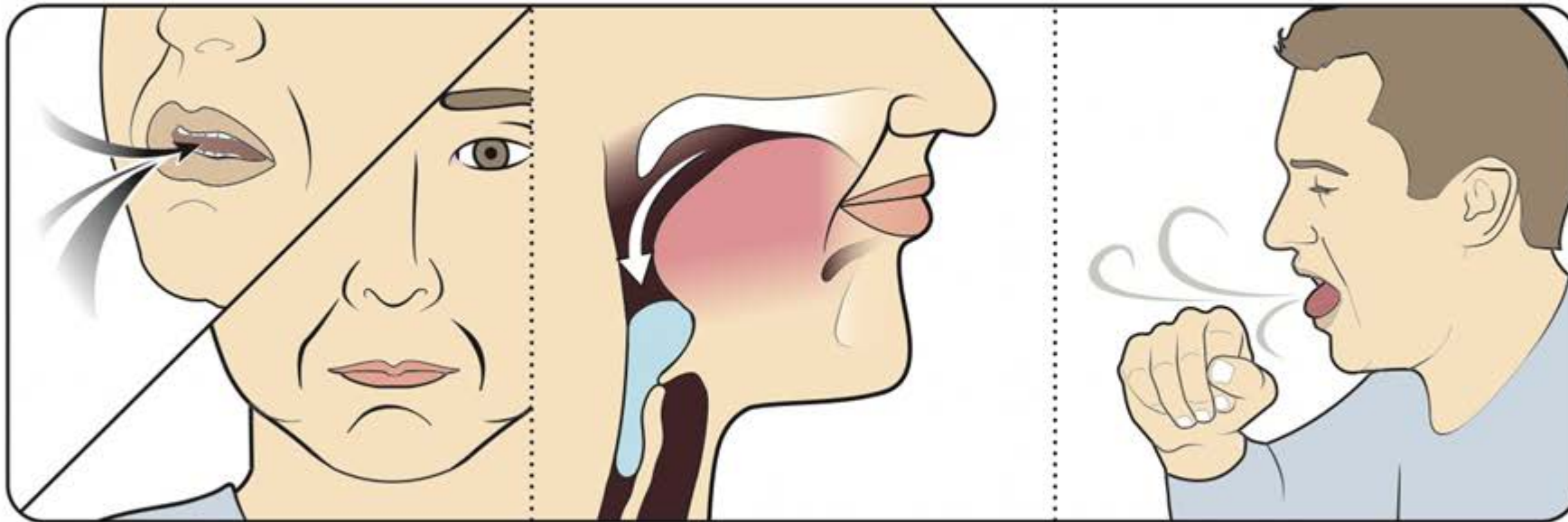


Κάντε μια δεξιά κίνηση με τη γλώσσα σας. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα

Πηγή: University Health Network (www.uhn.ca)

Άσκηση 5 : Η υπεργλωττιδική κατάποση

Για να διατηρήσετε τους αεραγωγούς σας καθαρούς



Πάρτε μια βαθιά ανάσα
και κρατήστε την για λίγα
λεπτά

Καταπιείτε

Έπειτα βήξτε με όλη σας τη
δύναμη

Πηγή: University Health Network (www.uhn.ca)

Άσκηση 6: Τροποποιημένη άσκηση Shakers

1. Καθίστε σε ίσια στάση και αναπνεύστε βαθιά
2. Τοποθετήστε τους αντίχειρές σας κάτω από το πηγούνι σας
3. Βάλτε το πηγούνι σας ανάμεσα στους αντίχειρές σας
4. Κρατήστε τα χέρια σας στη θέση τους για ένα λεπτό.
Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία άλλες τρεις φορές
5. Κρατήστε για ένα δευτερόλεπτο και επαναλάβετε 30 φορές

Σημείωση:

- Θα πρέπει να αισθάνεστε το μπροστινό μέρος του λαιμού σας να κινείται
- Δεν θα πρέπει να υπάρχει δυσφορία στο πίσω μέρος του λαιμού σας

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΣΠΡΩΧΝΕΤΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ



Πηγή: Ασκήσεις κατάποσης για ακτινοθεραπεία κεφαλής και τραχήλου. Γενικό Νοσοκομείο Σιγκαπούρης (<https://www.sgh.com.sg/>)

Ασκήσεις ενδυνάμωσης της βάσης της γλώσσας

Η βάση της γλώσσας σας είναι σημαντική για τη δημιουργία πίεσης που βοηθά στην κατάποση. Αυτές οι ασκήσεις θα ενισχύσουν και θα βελτιώσουν την κίνηση της βάσης της γλώσσας σας. Ορισμένα άτομα που δυσκολεύονται στην κατάποση μπορεί να επωφεληθούν από αυτές τις ασκήσεις.

Θα πρέπει να αποφεύγετε να κάνετε αυτές τις ασκήσεις με φαγητό στο στόμα σας

Άσκηση με γάζα

Μεταξύ των μπροστινών δοντιών σας, τοποθετήστε ένα τυλιγμένο κομμάτι γάζας. Κρατήστε τη γάζα στη θέση της απαλά και καταπιείτε

Άσκηση με γαργάρες

Τραβήξτε τη γλώσσα σας όσο πιο πίσω μπορείτε στο στόμα σας. Προσποιηθείτε ότι κάνετε έντονα γαργάρες και στη συνέχεια εκπνεύστε



Τράβηγμα γλώσσας

Τραβήξτε τη γλώσσα σας πίσω στο στόμα σας όσο το δυνατόν περισσότερο, βγάζοντάς την ευθεία προς τα έξω. Κρατήστε τη θέση αυτή για 2 δευτερόλεπτα

Χασμουρητό

Για 1 δευτερόλεπτο, χασμουρηθείτε και ανοίξτε το στόμα σας όσο πιο πολύ μπορείτε

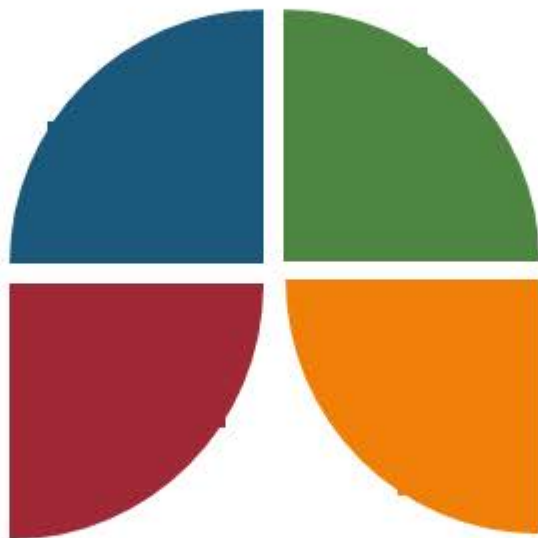
Ασκήσεις γλώσσας

Κατάποση με ανοιχτό το στόμα: Κρατήστε τα χείλη σας ανοιχτά, πάρτε μια βαθιά ανάσα και καταπιείτε γρήγορα

Προβολή της γλώσσας: Βγάλτε τη γλώσσα σας όσο το δυνατόν περισσότερο έξω από το στόμα σας χωρίς να αγγίξετε τα χείλη σας. Κρατήστε την εκεί για 3-5 δευτερόλεπτα

Συγκράτηση της γλώσσας: τραβήξτε τη βάση της γλώσσας σας προς τα πίσω στο λαιμό σας μέχρι να έρθει σε επαφή με το τοίχωμα του λαιμού. Κρατήστε τη θέση αυτή για 3-5 δευτερόλεπτα

Συγκράτηση/προβολή της γλώσσας: Συνδυάστε τις δύο προηγούμενες ασκήσεις. Κρατήστε την κάθε μία για μερικά δευτερόλεπτα



Καταμέτρηση δοντιών:
Ακουμπήστε αργά και μετρήστε κάθε δόντι σας με την άκρη της γλώσσας σας.

Γαργάρες: Κάντε έναν ήχο γαργάρας τραβώντας τη γλώσσα σας προς τα πίσω στο λαιμό σας. Κρατήστε το για μερικά δευτερόλεπτα

Προεξοχή της γλώσσας: Κάντε τη γλώσσα σας να προεξέχει πιέζοντας την δυνατά στο εσωτερικό του μάγουλου σας. Για 3-5 δευτερόλεπτα, πιέστε το δείκτη σας ενάντια στη γλώσσα σας μέσα από το μάγουλό σας. Επαναλάβετε από την αντίθετη πλευρά

Πίεση της γλώσσας: Για 3-5 δευτερόλεπτα, πιέστε τη γλώσσα σας στον ουρανίσκο του στόματός σας όσο πιο δυνατά μπορείτε

Σκούπισμα γλώσσας: Τοποθετήστε την άκρη της γλώσσας σας πίσω από τα άνω δόντια σας. Επιστρέψτε την άκρη της γλώσσας σας στον ουρανίσκο του στόματός σας αργά αλλά σταθερά.

Κύκλοι με τη γλώσσα: Η γλώσσα σας θα πρέπει να πιέζεται σταθερά στο εσωτερικό των χειλιών σας. Κάντε αργά έναν κύκλο προς τα δεξιά και μετά προς τα αριστερά.

Ασκήσεις λαιμού



Valsalva: Πείτε σταθερά "hut" και στη συνέχεια καταπιείτε

Εξάσκηση τόνου φωνής: Τραγουδήστε "ee" ξεκινώντας από τη χαμηλότερη νότα και ανεβείτε αργά στην κλίμακα μέχρι την υψηλότερη νότα. Κρατήστε αυτή την στάση για 10-20 δευτερόλεπτα

Shaker (Μέρος 1): Ξαπλώστε ανάσκελα χωρίς μαξιλάρι. Σηκώστε το κεφάλι σας προς τα πάνω και κοιτάξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε το για 30 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια ξεκουραστείτε για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 3 φορές

Shaker (Μέρος 2): Ξαπλώστε ανάσκελα χωρίς μαξιλάρι. Σηκώστε το κεφάλι σας προς τα πάνω και κοιτάξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Χαλαρώστε γρήγορα το κεφάλι σας. Επαναλάβετε 30 φορές



Χώσιμο πετσέτας: Τοποθετήστε μια τυλιγμένη πετσέτα ανάμεσα στο λαιμό και το στήθος σας. Σφίξτε το πηγούνι σας και κρατήστε την πετσέτα στη θέση της χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας. Καταπίνετε δυνατά

Ασκήσεις για τους μύες των μάγουλων

Ποιες είναι οι ασκήσεις για τους μύες των

μάγουλων;
Οι ασκήσεις των μυών των μάγουλών σας θα καθοριστούν από τη φύση του προβλήματος κατάποσης που αντιμετωπίζετε. Μπορεί να έχετε πρόβλημα με το πρώτο βήμα της κατάποσης, πριν η τροφή φύγει από το στόμα σας, για παράδειγμα. Αν αυτό συμβαίνει, η άσκηση των μυών σε αυτή την περιοχή μπορεί να είναι ευεργετική.



Face yoga

(Πηγή: <https://www.freepik.com>)

Πως γίνεται;

Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν στο δωμάτιο του νοσοκομείου ή στο σπίτι. Συνήθως μπορείτε να τις κάνετε ασκήσεις μόνοι σας, αλλά μπορείτε επίσης να συνεργαστείτε με έναν ειδικό υγείας.

Μεταξύ των ασκήσεων για την ενδυνάμωση των μυών των μάγουλων είναι:

- Γέμισμα των μάγουλων με αέρα και επαναφορά τους
- Μετακίνηση αέρα από το ένα μάγουλο στο άλλο
- Ασκήσεις που ενισχύουν τους μύες των μάγουλων (προσπάθεια αντίστασης ενάντια στη διαστολή του μάγουλου με μια σπάτουλα τοποθετημένη στον προθάλαμο)

Αυτές οι ασκήσεις γίνονται συνολικά δέκα φορές

Ανασκόπηση του μαθήματος

A central graphic of a black smartphone with three horizontal arrows pointing left and right, each containing a question. The top arrow is orange, the middle is maroon, and the bottom is blue. There are also three solid circles of the same colors (orange, maroon, blue) arranged around the smartphone.

Τι μάθατε σήμερα;

Πως θα εφαρμόσετε αυτά που μάθατε;

Ποια είναι τα επόμενα βήματα;

Ανασκόπηση



Τι βαθμολογία θα
δίνετε σε αυτό το
μάθημα
(1 μέχρι 5)?



Ποιες αλλαγές θα
προτείνετε;



Τι σας άρεσε
περισσότερο;



Τι σας άρεσε
λιγότερο;

- Bath PM, Lee HS, Everton LF. Swallowing therapy for dysphagia in acute and subacute stroke. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Oct 30;10(10):CD000323. doi: 10.1002/14651858.CD000323.pub3.
- Carnaby-Mann G, Crary MA, Schmalfuss I, Amdur R. "Pharyngocise": randomized controlled trial of preventative exercises to maintain muscle structure and swallowing function during head-and-neck chemoradiotherapy. *Int J Radiat Oncol Biol Phys*. 2012 May 1;83(1):210-9. doi: 10.1016/j.ijrobp.2011.06.1954.
- Kagaya H, Inamoto Y, Okada S, Saitoh E. Body Positions and Functional Training to Reduce Aspiration in Patients with Dysphagia. *JMAJ*. 2011;54(1): 35–38.
- Kotz T, Federman AD, Kao J, Milman L, Packer S, Lopez-Prieto C, Forsythe K, Genden EM. Prophylactic swallowing exercises in patients with head and neck cancer undergoing chemoradiation: a randomized trial. *Arch Otolaryngol Head Neck Surg*. 2012 Apr;138(4):376-82. doi: 10.1001/archoto.2012.187.
- Messing BP, Ward EC, Lazarus CL, Kim M, Zhou X, Silinonte J, et al. Prophylactic Swallow Therapy for Patients with Head and Neck Cancer Undergoing Chemoradiotherapy: A Randomized Trial. *Dysphagia*. 2017 Aug;32(4):487-500. doi: 10.1007/s00455-017-9790-6.
- Suman Z. Effectiveness of Swallowing Exercises in Dysphagia: A Speech-Pathologist Perspective [PhD Thesis] University of Health Sciences Lahore. 2015.
- Dysphagia and safe swallowing. Available at: <https://www.independentnurse.co.uk/clinical-article/dysphagia-and-safe-swallowing/86310/;2015>
- Григорь, I & Mykola, R. Clinical review of physical therapy intervention of swallowing disorder after stroke. 2013. Available at: https://www.researchgate.net/publication/316157398_Clinical_review_of_physical_therapy_intervention_of_swallowing_disorder_after_stroke
- Swallowing Exercises. University Health Network. 2022. Available at: [https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health Information/Health Topics/Documents/Swallowing Exercises for Patients with Head and Neck Cancer Receiving Radiation Treatment.pdf](https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health%20Information/Health%20Topics/Documents/Swallowing%20Exercises%20for%20Patients%20with%20Head%20and%20Neck%20Cancer%20Receiving%20Radiation%20Treatment.pdf)
- Swallowing Exercises Handout and 21 Compensatory Strategies. Available at: <https://thehomehealthslphandbook.com/dysphagia-series-swallowing-exercises-strategies-free-patient-handout/>
- Swallowing Exercises for head and neck radiation therapy. Singapore General Hospital. Available at: [https://www.sgh.com.sg/patient-care/specialties-services/Speech-Therapy/Documents/DRO%20Handout%20\(Eng\).pdf](https://www.sgh.com.sg/patient-care/specialties-services/Speech-Therapy/Documents/DRO%20Handout%20(Eng).pdf)
- Tongue Base Strengthening Exercises. Available at: <https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/TongueBaseExer.pdf>
- Speech and Swallowing Exercises. Huntsman Cancer Institute - University of Utah. 2022. Available at: <https://hci-portal.hci.utah.edu/sites/factsheets/Shared%20Documents/speech-and-swallowing-exercises.pdf?Mobile=1>



Κοινοπραξία Indeed



<https://indeed-project.org/>

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union