



Orofaringinės disfagijos gydymas. Fizioterapija, kalbos terapija

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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

Paskaitos tikslai

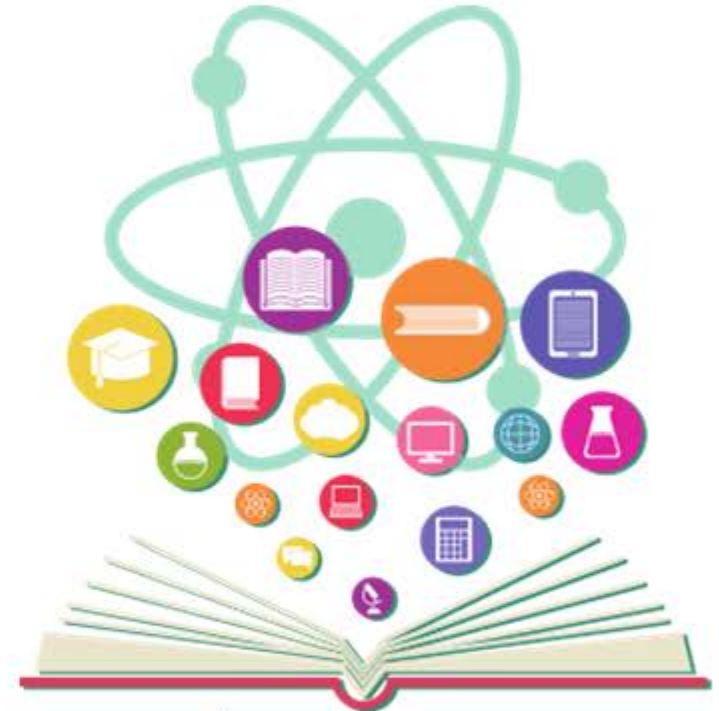
Tikslas – išmokti saugių rijimo procedūrų, kuriomis būtų galima pagerinti disfagijos gydymą, pagreitinant rijimo funkcijos atsistatymą ir sumažinant grėsmių riziką.



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

Mokymosi rezultatai

- Suprasti, kaip pacientams palaikyti valgymo ir gėrimo funkcijas, naudojantis saugiomis, alternatyviomis technikomis
- Atpažinti šių technikų naudą gydant disfagiją
- Išmokti rijimo pratimų, kurie gali padėti pagerinti ir/ar palaikyti rijimo funkcijas.



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

Ledlaužis

What Song
Describes Your
Life

**Kokia daina aprašo
tavo gyvenimą tiesiog
dabar?**

Saugaus rijimo technikos

Maistas, skysčiai ir seilės turi būti laiku ir koordinuotai transportuojami iš burnos per gerklę ir į skrandį.

Kai kas nors turi rijimo problemų (disfagija), kyla pavojus, kad maistas, vanduo ir seilės pateks į plaučius (aspiracija).

Gali būti, kad žmogus visiškai nesuvokia, kas vyksta (tyli aspiracija).

Aspiracija gali sukelti pneumoniją, kuri yra pavojinga. Užspringti taip pat gali žmonės, kenčiantys nuo disfagijos.



indeed Yra keletas būdų, kaip užtikrinti paciento saugumą valgant ir geriant

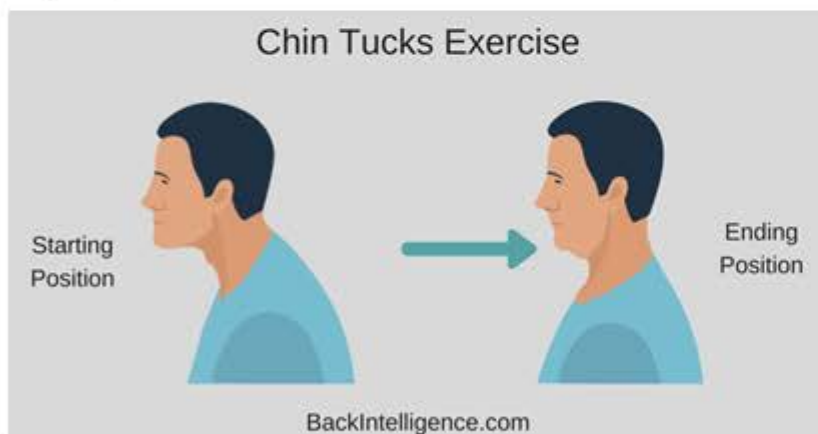
- Įsipilkite į burną gurkšnį gėrimo ir prieš nuryjant pažvelkite žemyn į savo kelius.
- Gėrimo gurkšnį išgerkite po kiekvieno valgio kąsnio.
- Prieš nuryjant kiekvieną gurkšnį 3 sekundes palaikykite burnoje.
- Pasukite galvą ir nurykite po kiekvieno gurkšnio.
- Išgerkite nedidelį gurkšnelį ir nurykite, padarykite pauzę ir sulaukę kvėpavimą kosėkite.
- Po valgio bent 30 minučių sėdėkite tiesiai.
- Po kiekvieno rijimo gerai išvalykite gerklę ir vėl nurykite.
- Liežuviu išvalykite burnoje esančius likučius.
- Gerdami iš puodelio, naudokite šiaudelį, kad nenukreiptumėte galvos atgal.
- Susmulkinkite vaistus ir įdėkite juos į bet ką, pavyzdžiui, obuolių padažą, jogurtą ar pudingą, kaip laikiklį.
- Kai burnoje turite maisto, stenkitės nekalbėti.



Alternatyvios rijimo technikos

CHIN TUCK

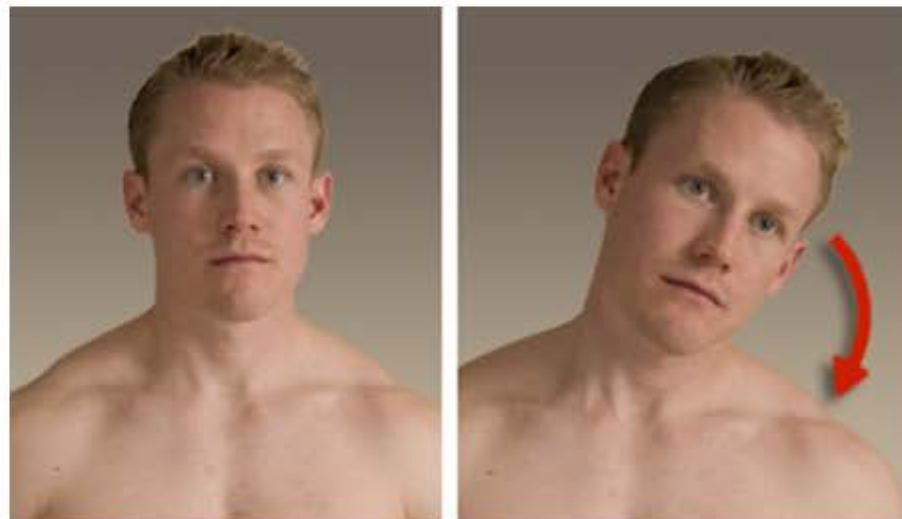
Norėdami nuryti vaistą, nuleiskite smakrą. Tai sumažina ankstyvą išsiliejimą išplečiant valleculae, dėl kurių išsiliejimas sustoja, suteikiant sfinkteriui daugiau laiko užsidaryti, taip sumažinant aspiracijos tikimybę.



Šaltinis: <https://backintelligence.com>

GALVOS PAKREIPIMAS

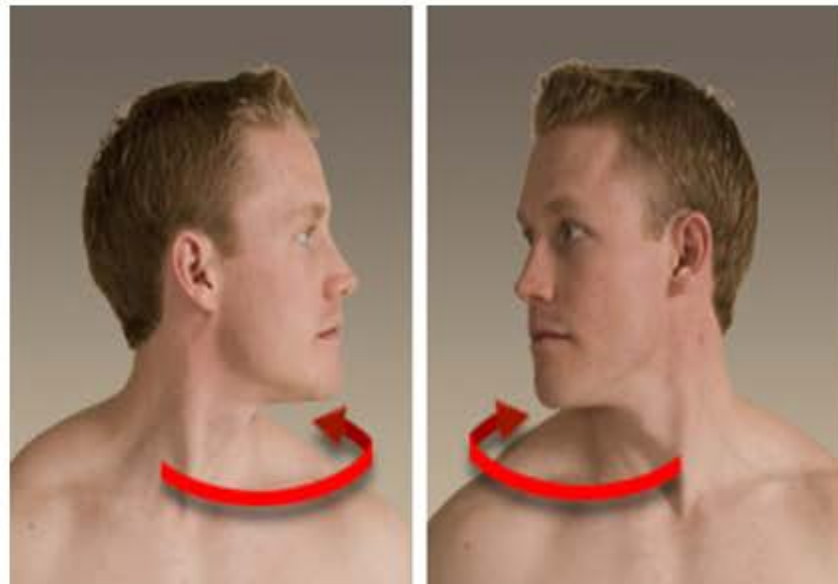
Kai pasukate galvą į geresnę pusę, boliusas nukreipiamas per burnos kanalą, todėl pagerėja boliuso pernešimas per burną.



Šaltinis: <https://www.vhdissector.com>

GALVOS PASUKIMAS

- Pasukite galvą į kairę pusę, taip uždarydami kairę pusę ir leisdami boliusui praeiti pro dešinę pusę.
- Galvos sukimas į kairę arba į dešinę, padidina ryklės susitraukimo spaudimą *valleculae* ir piriforminių sinusų lygyje sukimosi pusėje, sumažina UES ramybės spaudimą priešingoje sukimosi pusėje ir pailgėja trukmė nuo didžiausio ryklės slėgio piriforminiuose sinusuose iki UES atsipalaidavimo pabaiga, lyginant su neutralia galvos padėtimi ir UES priekinės-užpakalinės angos skersmuo buvo padidintas.

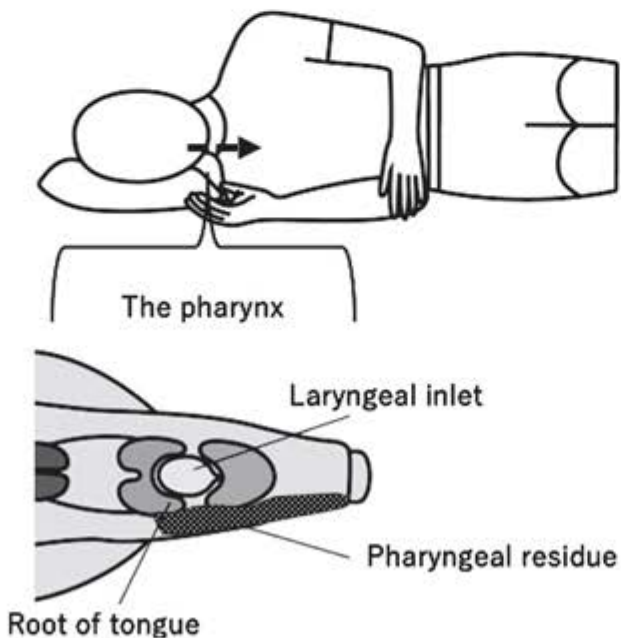


Šaltinis: <https://www.vhdissector.com>

GULĖJIMAS ANT ŠONO

Gulėjimo ant šono metodo nauda yra ta, kad gulint likusi kėsnio medžiaga bus prisikabinusi prie ryklės sienelių, todėl nepateks į kvėpavimo takus, o tai gali įvykti vertikalioje padėtyje dėl gravitacijos.

Šaltinis: Kaneoka A, Inokuchi H, Sakai T, Saito Y, Haga N. Utility of Side-lying Posture in a Patient with Severe Dysphagia Secondary to Oropharyngeal Cancer Surgery: A Single Case Report. ACS. 2022;25(1): 29-36. doi: 10.3233/ACS-210039



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

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

Galva atgal

Gravitacijos naudojimas, norint išvalyti burnos ertmę ir apeiti burnos stadiją.



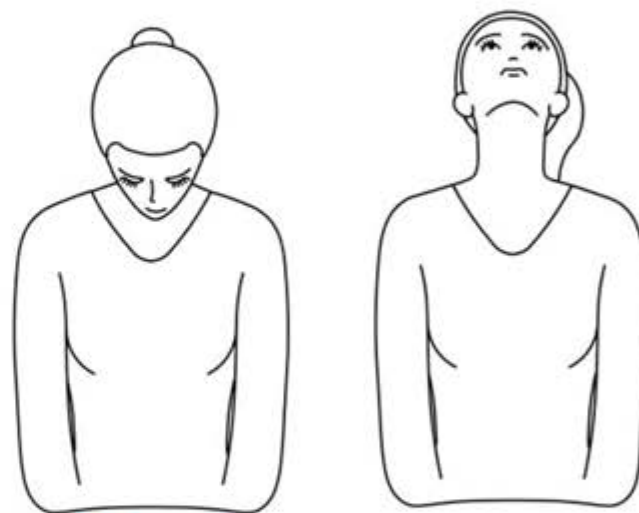
Šaltinis: <https://northernmyotherapy.com.au/>



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

KAKLO IŠTIESIMAS (IŠTEMPIMAS)

Perkeliant kąsnį iš burnos ertmės į ryklę, asmuo skatinamas sėdėti arba stovėti stačias ir ištempti kaklą atgal bei pakelti smakrą į viršų.



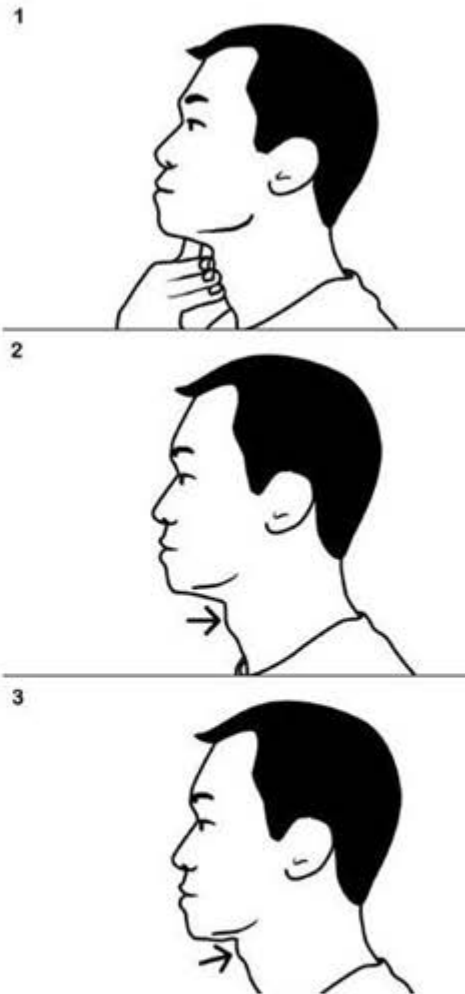
Šaltinis: <https://www.istockphoto.com>

MENDELSONO MANEVRAS

Mendelsono manevras naudojamas gerklų pakilimui rijimo metu gydyti.

Šiam manevrui reikalingas žmogus, turintis puikių kognityvinių gabumų. Asmeniui liepiama ryjamą turinį laikyti vertikalaus gerklų judėjimo aukštyje.

Šaltinis: Григор, I & Mykola, R. Clinical review of physical therapy intervention of swallowing disorder after stroke. 2013.



Rijimo pratimai

Ką daryti, norint išvengti rijimo sunkumų?

Rydami naudojame 30 skirtingų raumenų. Labai svarbu, kad šie raumenys būtų aktyvūs gydymo metu, toliau valgant ir atliekant rijimo pratimus tiek gydymo metu, tiek po jo. Šioje metodikoje pateikiami pratimai padės žmonėms, kenčiantiems nuo disfagijos, treniruoti ir sustiprinti burnos bei gerklės raumenis.

Disfagijos gydyme dalyvaujantys specialistai gali parinkti pacientams tinkamiausius pratimus ir parodyti jiems, kaip juos atlikti.

Naudingi patarimai, kaip atlikti rijimo pratimus



Kontroliuokite savo skausmą

Sėdėkite tiesiai



Naudokite veidrodį

Pailsėkite tarp pratimų



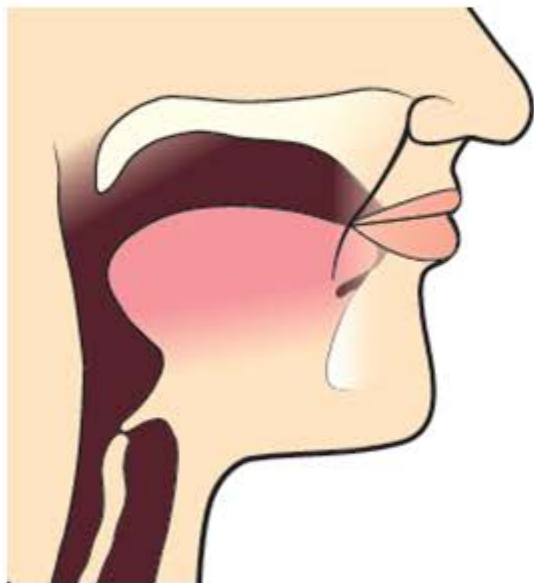
Tarp pratimų skalaukite burną ir išspjaukite

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

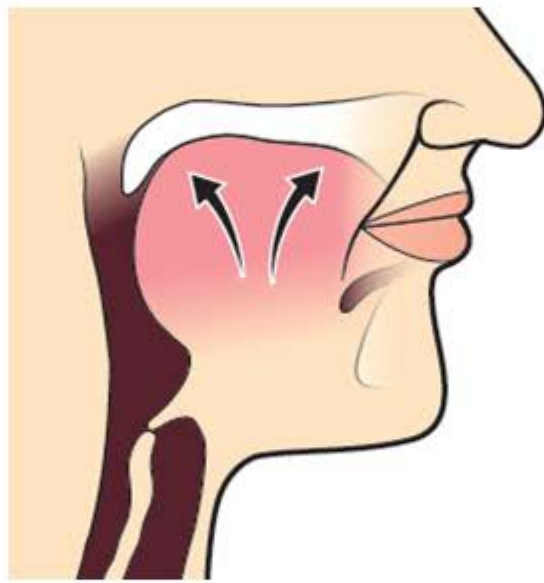
1 pratimas : pastangų reikalaujantis rijimas

Skirtas stiprinti gerklės raumenis

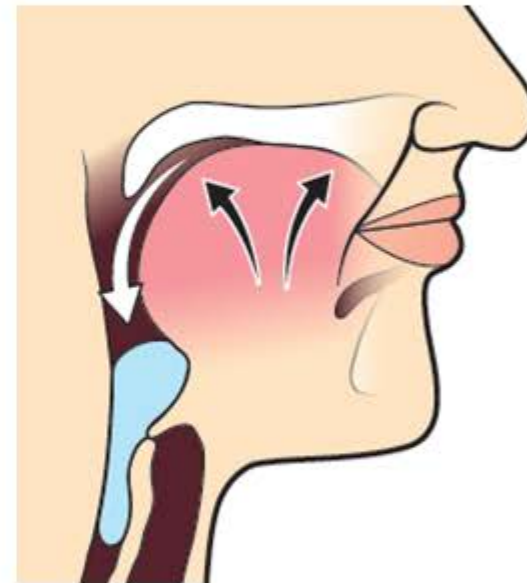
Jei valgote per burną, kartokite šį veiksmą po kiekvieno maisto kąsnio.



Pradėkite nuo liežuvio atpalaidavimo



Iš visų jėgų spauskite liežuvį prie burnos viršaus

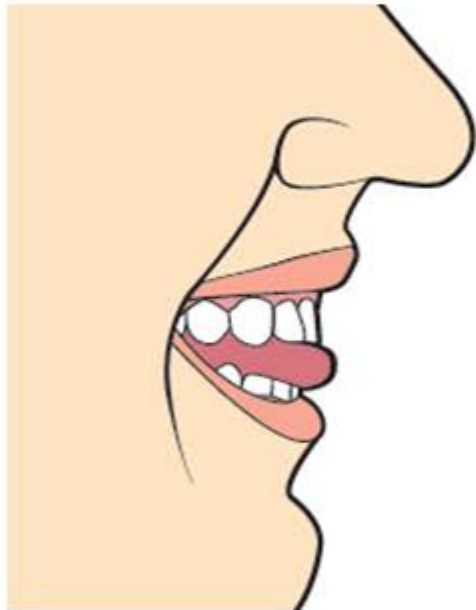


Rykite tiek, kiek tik galite

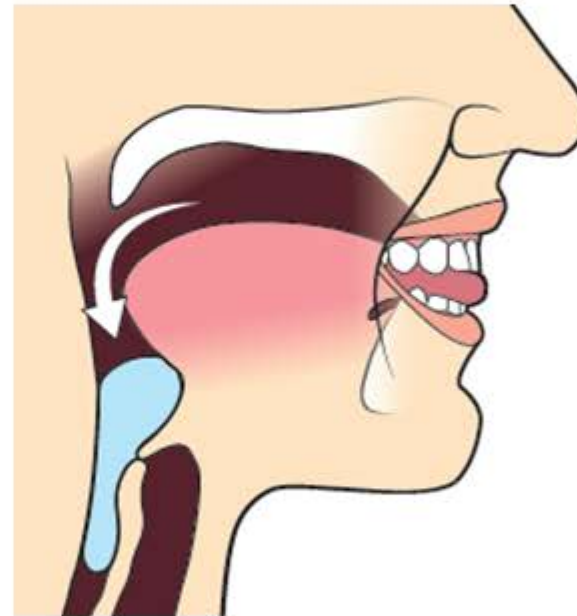
Šaltinis: University Health Network (www.uhn.ca)

2 pratimas : Masaco metodas

Skirtas stiprinti gerklės raumenis



**Laikykite liežuvio galą
tarp dantų ar lūpų**



**Bandykite ryti seiles laikydami
liežuvį toje pačioje vietoje**

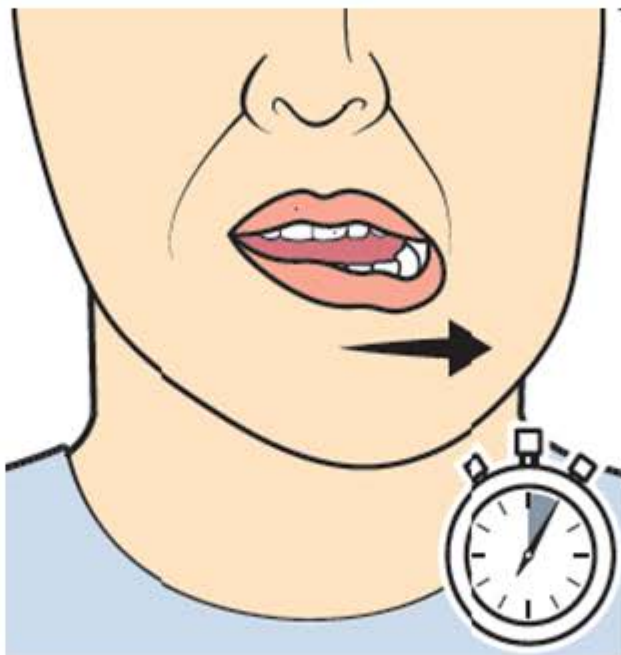
Šaltinis: University Health Network (www.uhn.ca)

3 pratimas: judesių diapazono pratimas (žandikauliui)

Skirtas pratampyti žandikaulio raumenis

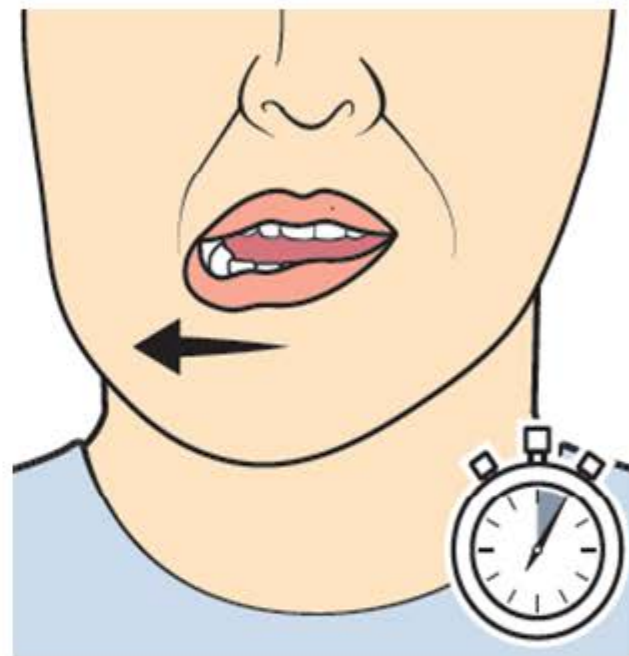


Kuo plačiau atverkite burną. Išlaikykite šią padėtį 5 sekundes.



Padarykite judesį žandikauliu į dešinę pusę. Laikykite poziciją 5 sekundes.

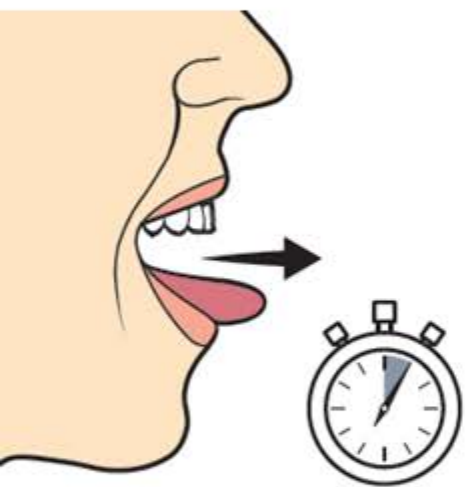
Šaltinis: University Health Network (www.uhn.ca)



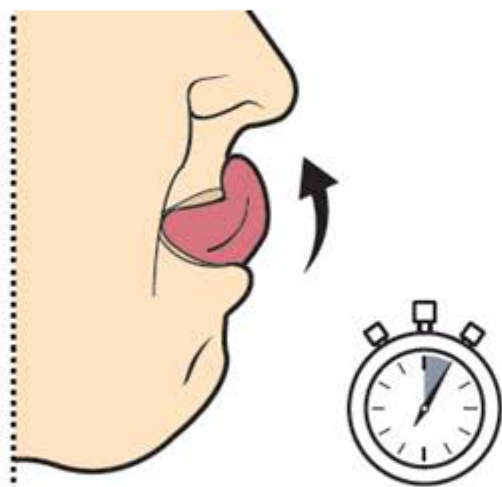
Padarykite judesį žandikauliu į kairę pusę. Laikykite poziciją 5 sekundes.

4 pratimas: judesių diapazono pratimas (liežuviui)

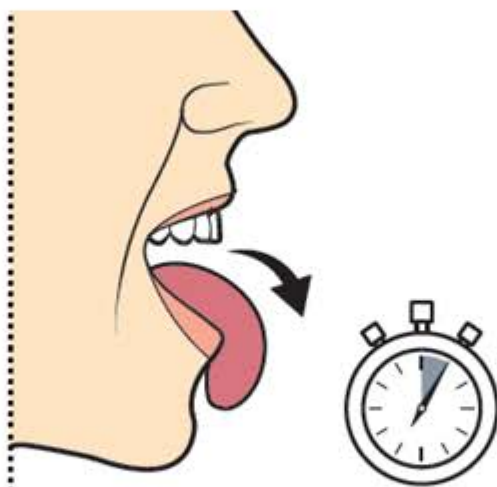
Skirtas pratampyti liežuvio raumenis



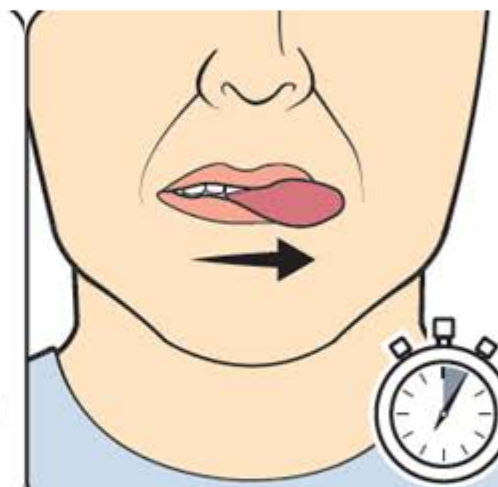
Iškiškite liežuvį tiek, kiek jis siekia. Išlaikykite šią padėtį 5 sekundes.



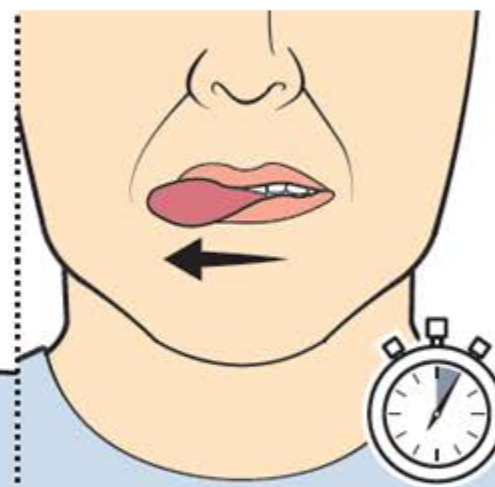
Pakelkite liežuvį iki nosies tiltelio. Laikykite poziciją 5 sekundes.



Atlikite judesį liežuvium žemyn link smakro. Išlaikykite šią padėtį 5 sekundes.



Liežuvium atlikite judesį į kairę pusę. Laikykite poziciją 5 sekundes.

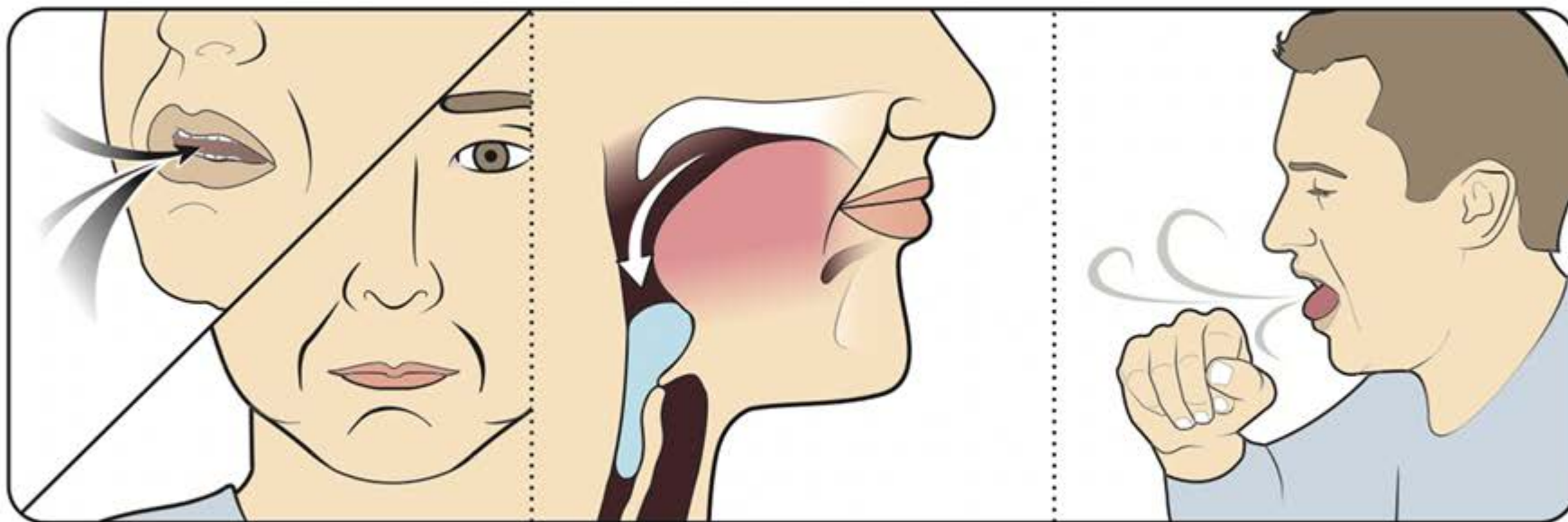


Liežuvium atlikite judesį į dešinę pusę. Laikykite poziciją 5 sekundes.

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

5 pratimas: Supraglotinis rijimas

Skirtas palaikyti švarius kvėpavimo takus



Giliai įkvėpkite oro ir
sulaikykite jį keletui akimirkų.

Nurykite

Tada kosėkite iš visų jėgų

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

6 pratimas: Modifikuotas Shaker pratimas ✓

1. Sėdėkite tiesiai ir giliai kvėpuokite.
2. Nykščius padėkite po smakru.
3. Įkiškite smakrą tarp nykščių.
4. Išlaikykite rankas vietoje vieną minutę. Šį procesą pakartokite dar tris kartus.
5. Palaikykite vieną sekundę, tada pakartokite 30 kartų.

Pastaba:

Turėtumėte jausti, kad kaklo priekinė dalis mankština. Neturėtų būti jokio diskomforto kaklo užpakalinėje dalyje.

PRISIMINKITE - NEGALIMA STUMTI GALVOS Į PRIEKĮ.



Šaltinis: Swallowing Exercises for head and neck radiation therapy. Singapore General Hospital (<https://www.sgh.com.sg/>)

Liežuvio pagrindo stiprinimo pratimai

Liežuvio pagrindas yra svarbus, nes sukuria spaudimą, kuris padeda nuryti. Šios treniruotės sustiprins ir pagerins liežuvio pagrindo judesius. Kai kuriems žmonėms, kuriems sunku ryti, šie pratimai gali būti naudingi.

- Turėtumėte vengti atlikti šiuos pratimus su maistu burnoje.

Marlės pratimas

Tarp priekinių dantų padėkite susuktą marlės gabalėlį. Švelniai laikykite marlę vietoje ir nurykite.

Gurguliavimo pratimas

Atitraukite liežuvį savo burnoje kiek įmanoma atgal. Apsimeskite, kad energingai gargaliuojate, tada iškvėpkite.



Liežuvio iškišimas-įtraukimas

Traukite liežuvį atgal į burną ir kiek įmanoma labiau iškiškite jį tiesų lauk. Laikykite šią padėtį 2 sekundes.

Žiovavimas

1 sekundę žiovaukite ir kuo plačiau praverkite burną.

Liežuvis pratimai

Rijimas atvira burna: Laikydami lūpas praviras, giliai įkvėpkite ir greitai nurykite.

Liežuvis iškišimas: Iškiškite liežuvį kuo toliau iš burnos, neliesdami lūpų. Laikykite jį taip 3-5 sekundes.

Liežuvis įtraukimas: tarsi būtumėte pasiruošę išgauti "kū" garsą, patraukite liežuvis pagrindą žemyn kaklu, kol jis prisilies prie gerklės sienelės. Išlaikykite šią padėtį 3-5 sekundes.

Liežuvis įtraukimas / iškišimas: Sujunkite du ankstesnius pratimus. Kiekvieną iš jų palaikykite po porą sekundžių.

Gargaliavimas: Skleiskite gargaliavimo garsą įtraukdami liežuvį atgal į gerklę. Palaikykite porą sekundžių.



Dantų skaičiavimas: Lėtai liežuvis galiuku palieskite ir suskaičiuokite kiekvieną dantį.

Liežuvis lateralizacija: Priverskite liežuvį išsikišti, stipriai spausdami jį prie vidinės skruosto pusės. 3-5 sekundes spauskite rodomąjį pirštą prie liežuvis per skruostą. Pakartokite ant priešingos pusės.

Liežuvis spaudimas: 3–5 sekundes prispauskite liežuvį prie burnos viršaus taip stipriai, kaip galite.

Liežuvis valymas: Uždėkite liežuvis galiuką už viršutinių dantų. Lėtai, bet tvirtai grąžinkite liežuvis galiuką į burnos viršų.

Liežuvis apskritimai: liežuvis turi būti tvirtai prispaustas prie vidinės lūpų pusės. Lėtai sukite ratą į dešinę, tada į kairę.

Gerklės pratimai



Valsalva: tvirtai ištarkite "hàt" ir iškart po to nurykite.

Slydimio takeliai: Dainuokite „y“ pradėdami nuo žemiausios natos ir lėtai kelkite aukštyn iki aukščiausios natos. Laikykite 10-20 sekundžių.

Shaker (1 dalis): Atsigulkite ant nugaros be pagalvės. Pakelkite galvą aukštyn ir pažvelkite į kojų pirštus. Palaikykite 30 sekundžių, tada 30 sekundžių pailsėkite. Pakartokite 3 kartus.

Shaker (2 dalis): Atsigulkite ant nugaros be pagalvės. Pakelkite galvą aukštyn ir pažvelkite į kojų pirštus. Greitai atpalaiduokite galvą. Pakartokite 30 kartų.



Rankšluosčio laikymas: Tarp kaklo ir krūtinės padėkite susuktą rankšluostį. Palenkite smakrą ir laikykite rankšluostį nenaudodami rankų. Stipriai nurykite.

Pratimai skruostų raumenims

Koks yra skruostų raumenų pratimas?

Skruostų raumenų treniruotės parenkamos pagal rijimo problemos pobūdį. Pavyzdžiui, jums gali kilti sunkumų atliekant pirmąjį rijimo veiksmą, kol maistas dar neišėjo iš burnos. Tokiu atveju gali būti naudinga treniruoti šios srities raumenis.



(Šaltinis: <https://www.freepik.com>)

Kaip tai padaryti?

Šiuos pratimus galima atlikti ligoninės palatoje arba namuose. Paprastai šiuos pratimus galite atlikti savarankiškai, tačiau galite dirbti ir su sveikatos priežiūros specialistu.

Skruostų užpildymas oru ir žandų įtraukimas, oro judinimas nuo vieno skruosto prie kito ir treniruotės, stiprinančios skruostų raumenų įtempimą, yra vieni iš skruostų raumenis stiprinančių pratimų (bandymas priešintis skruostų plėtimuisi su į prieangį įdėta mentele). Šie pratimai atliekami iš viso dešimt kartų.



Skruostų papūtimas

- Pripildykite skruostus oro ir 5-10 kartų perkeltkite jį nuo vieno skruosto prie kito.
- Neturėtų būti jokio išeinančio oro, nei iš aplink lūpų, nei per šnerves.
- Atsipalaiduokite ir pakartokite iš viso 5 kartus.

Gydytojas ir terapeutas gali paskirti kitas gydymo priemones, kaip gydymo plano dalį. Galimi dietos pakeitimai, valgymo padėties keitimas, vaistai ir chirurginis gydymas.

Baigę skruostų pratimus, galite grįžti prie įprastos veiklos.

Veiklų lentelė

 60 min.

 Šis paskaita skirta išmokyti saugių rijimo procedūrų, kurios gali būti taikomos siekiant pagerinti disfagijos gydymą, išmokyti rijimo pratimų, padedančių pagerinti rijimo funkcijas.

 Ši paskaita apima saugias rijimo technikas.

 Reikia kompiuterio ir interneto

 Nuotoliniu būdu

Laikas diskusijai

Ar turite klausimų?



Apžvalga



Šio užsiėmimo refleksija



Atgalinis ryšys



Kiek žvaigždučių (nuo 1 iki 5) skirtumėte šiam seminarui?



Kokius pagrindus pakeitimus rekomenduotumėte atlikti?



Kas Jums labiausiai patiko?



Kas nepatiko?

Plačiau galite skaityti:

- 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>
- Григус, І & 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>

Indeed partneriai



<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