

Ejercicios de deglución

La radioterapia en la cabeza y el cuello puede causar problemas de deglución a largo plazo, llamada disfagia. Esto puede hacer que sea difícil tragar alimentos, líquidos y saliva. Los problemas de deglución pueden comenzar durante el tratamiento o pueden desarrollarse y continuar mucho después de que finaliza el tratamiento con radiación. Estos ejercicios pueden ayudar a prevenir problemas de deglución a largo plazo o mejorar su capacidad para tragar.

EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS INFRAHIOIDEOS

Mover la caja de la voz (laringe) hacia arriba y fuera del camino puede ayudar a evitar que la comida y el líquido ingresen a los pulmones cuando traga. Estos ejercicios pueden ayudarlo a aumentar la flexibilidad y la fuerza de su caja de voz.

Ejercicio de agitación (parte 1)

- Acuéstate boca arriba en la cama o el piso. No use una almohada porque sus hombros deben estar planos contra la superficie.
- Manteniendo los hombros planos contra la cama o el piso, levante la cabeza, baje el mentón hacia el pecho (hasta que pueda ver los dedos de los pies) y manténgase así durante 30 segundos.
- Baje la cabeza y descansé durante 45 a 60 segundos.
- Repita este ejercicio 3 veces.

Ejercicio de agitación (parte 2)

- Acuéstate boca arriba en la cama o el piso. No use una almohada porque sus hombros deben estar planos contra la superficie.
- Manteniendo los hombros planos contra la cama o el piso, levante la cabeza y baje el mentón hacia el pecho (hasta que pueda ver los dedos de los pies), luego baje la cabeza inmediatamente.
- Repita este ejercicio 30 veces.

Ejercicio de Mendelsohn

- Coloque los dedos sobre el bulto de la parte frontal de la garganta (a veces llamada la manzana de Adán). Trague y sienta cómo la manzana de Adán se eleva y baja al tragar.
- Ahora, mientras traga, mantenga la manzana de Adán en la posición "hacia arriba" durante al menos 3 segundos apretando los músculos de la garganta y conteniendo la respiración.
- Repita este ejercicio 5 veces.

Ejercicio de estiramiento

- Incline la cabeza hacia atrás y abra la boca.
- Saque la mandíbula hacia adelante y luego empuje la mandíbula hacia la nariz durante 5 segundos. Debe sentir un estiramiento a lo largo de la parte delantera del cuello.
- Repita este ejercicio 5 veces.

EJERCICIOS DE PROTECCIÓN DE LA VÍA AÉREA

Al tragar, es importante que la caja de la voz se cierre herméticamente para evitar que la comida o el líquido ingresen a los pulmones. Estos ejercicios están diseñados para ayudar a cerrar su caja de voz cuando traga.

Deglución supraglótica

- Contenga la respiración con fuerza, trague con fuerza 2 veces, libere la respiración con una tos aguda y vuelva a tragar.
- Repita este ejercicio 5 veces.

Cambios de tono de voz

- Cante "ii" comenzando en un tono bajo y luego suba lentamente el tono hasta llegar a su tono máximo. Mantenga el tono durante 10 a 20 segundos.
- Repita este ejercicio 5 veces.

EJERCICIOS PARA LA BASE DE LA LENGUA

La base de la lengua es la "bomba" que empuja los alimentos a través de la garganta hacia el esófago (el tubo que conecta la garganta con el estómago). Estos ejercicios están diseñados para fortalecer la base de la lengua.

Ejercicio de Masako

- Saque la lengua, sosténgala entre los labios y los dientes e intente tragar.
- Repita este ejercicio 5 veces.

Tragar con esfuerzo

- Trague lo más fuerte que pueda con comida o saliva en la boca. Empuje la lengua contra el paladar tan fuerte como pueda mientras traga.
- Repita este ejercicio 5 veces.

Gárgaras

- Tire la lengua hacia la garganta como si fuera a hacer gárgaras y aguante durante 1 segundo.
- Repita este ejercicio 5 veces.

Notas