Trusted Information Creator
Patient Information Forum

NHS
University Hospitals of Leicester
NHS Trust

Exerciții de înghițire pentru pacienții care urmează radioterapie la nivelul capului și gâtului

Informații pentru pacienți privind logopedia

Data redactării: septembrie 2026
Revizuire: septembrie 2029
Număr broșură: 505
Versiune: 8

Introducere

Radioterapia la nivelul capului și gâtului poate duce la apariția unor **probleme de înghițire** (cunoscute și sub denumirea de disfagie). Disfagia poate apărea în timpul tratamentului și poate persista mult timp după încheierea radioterapiei.

Care este scopul exercițiilor de logopedie și de înghițire?

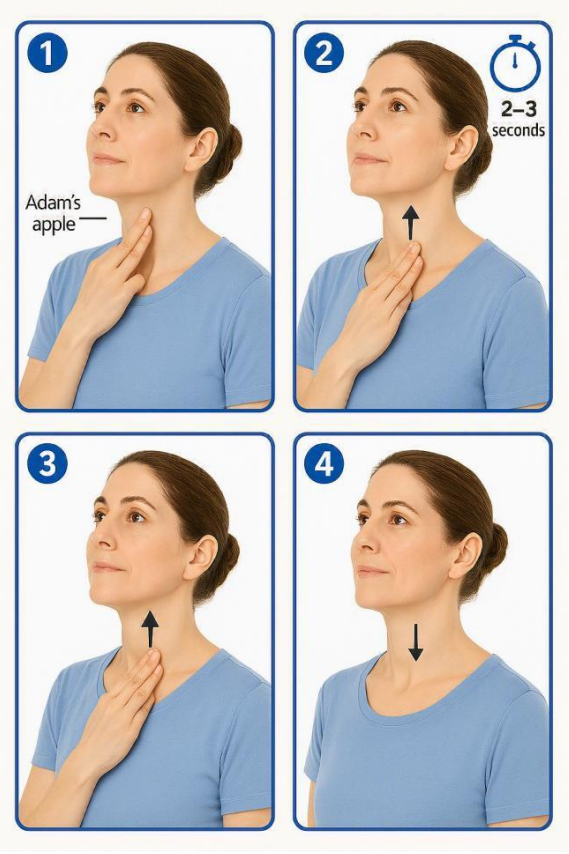
Următoarele exerciții au fost concepute pentru a întări mușchii și a spori mobilitatea maxilarului, limbii, gâtului și laringelui (organul care produce vocea). Scopul este de a reduce fibroza (cicatrizarea și rigiditatea) la nivelul mușchilor implicați în înghițire pe durata tratamentului cu radioterapie.

Cât de des ar trebui să fac aceste exerciții?

Ar trebui să începeți exercițiile înainte de începerea radioterapiei, conform instrucțiunilor logopedului, și să le continuați până când reveniți la capacitatea normală de înghițire. Încercați să faceți trei sesiuni de exerciții pe zi. Dacă vi se par prea ușoare, măriți numărul de repetări. Dacă vi se par prea grele, reduceți numărul de repetări sau durata menținerii poziției.

Exercițiul Mendelsohn – pentru întărirea mușchilor planșeului bucal.

1. Așezați-vă ușor degetele pe gât pentru a simți mărul lui Adam.
2. Începeți să înghițiți și simțiți cum laringele se ridică și coboară.
3. La următoarea înghițitură, când simțiți că mărul lui Adam ajunge în punctul cel mai înalt, strângeți mușchii gâtului pentru a-l menține în acea poziție ridicată timp de 2–3 secunde.
4. Lăsați mușchii gâtului să se relaxeze, permițând laringelui să revină în poziția normală.



Glisarea tonului

Pentru a menține o mișcare bună a laringelui, acest exercițiu favorizează înghițirea în condiții de siguranță, protecția căilor respiratorii și o vorbire mai clară.

Cântați „ee” începând de la nota cea mai joasă și apoi glisați treptat până la nota cea mai înaltă. Mențineți nota timp de zece secunde.

Exerciții pentru limbă

Limba este esențială pentru transportul în siguranță al alimentelor și pentru o vorbire clară, iar radioterapia îi poate reduce forța și flexibilitatea.

1. **Exercițiu de întindere a limbii:**

   Împingeți limba cât mai mult în față și mențineți poziția timp de 10 secunde.

2. **Menținerea limbii:**

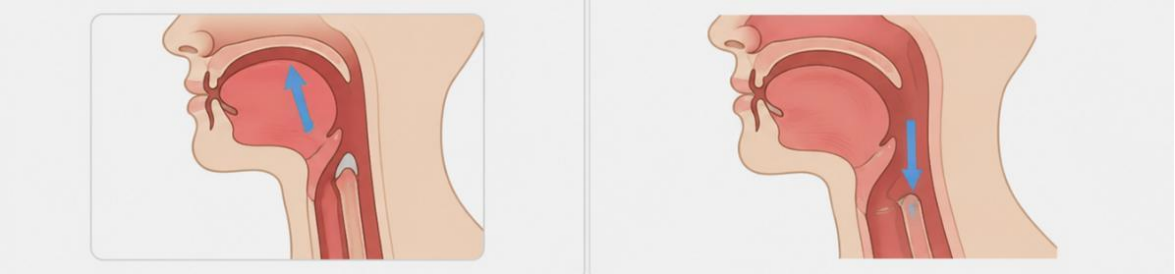
   · Țineți vârful limbii între dinți și înghițiți

   · Relaxați-vă și repetați de 3 ori la rând



3. **Înghițire cu efort:**

· Apăsați limba de cerul gurii cât de tare puteți.
· Înghițiți cât de tare puteți.



Exerciții pentru maxilar

Maxilarul trebuie să se deschidă și să se închidă bine pentru a mesteca și a vorbi. Aceste exerciții sunt importante pentru a menține o mișcare adecvată.

Exercițiile:

1. Deschideți gura cât de larg puteți și mențineți poziția (5-10 secunde).

2. Rotația maxilarului – Exersați rotirea maxilarului în ambele direcții (adică dintr-o parte în alta).

3. Imaginați-vă că mestecați gumă de mestecat sau o caramea.

· Pentru început, efectuați mișcări mici.

· Apoi măriți treptat amplitudinea mișcării până când ajunge la maximul posibil.

Logopedul dumneavoastră vă va recomanda exerciții suplimentare dacă deschiderea și închiderea maxilarului devin dificile. Vă rugăm să informați terapeutul dacă deschiderea gurii devine o problemă pentru dumneavoastră.

Date de contact

Dacă aveți întrebări sau nelămuriri, vă rugăm să contactați logopedul dumneavoastră:

Birou:	0116 258 5363
Mobil (specializare cap și gât)	07900 714 472

Dacă nu vă răspundem în aceeași zi în care ați lăsat un mesaj, vă rugăm să considerați că nu suntem disponibili și să contactați o altă persoană implicată în îngrijirea dumneavoastră.

Informații și asistență medicală sunt disponibile la www.nhs.uk sau sunați la 111 pentru sfaturi medicale care nu constituie urgențe

Accesați www.uhleicester.nhs.uk pentru hărți și informații despre vizitarea spitalelor din Leicester.

Pentru a ne transmite feedback cu privire la această fișă informativă, contactați uhl-tr.informationforpatientsmailbox@nhs.net

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان میں درکار ہیں، تو براہِ کرم مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلی فون کریں۔

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

إذا كنت ترغب في الحصول على هذه المعلومات بلغةٍ أُخرى، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف الذي يظهر في الأسفل

Aby uzyskać informacje w innym języku, proszę zadzwonić pod podany niżej numer telefonu

જો તમને અન્ય ભાષામાં આ માહિતી જોઈતી હોય, તો નીચે આપેલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલિફોન કરો.

Dacă doriți aceste informații într-o altă limbă sau într-un alt format, cum ar fi EasyRead sau Braille, vă rugăm să sunați la 0116 250 2959 sau să trimiteți un e-mail la uhl-tr.equalitymailbox@nhs.net

Suntem un spital de cercetare și este posibil să vi se ceară să participați la studii de cercetare

Reutilizarea acestei broșuri este restricționată de licența Creative Commons