

10 เคล็ดลับ กับการบริหารลื่น ให้สะดวกช่วยการกลืน มีประสิทธิภาพ

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

อวัยวะทุกส่วน ล้วนแต่ต้องได้รับการบริหาร เพื่อความชำนาญการทำหน้าที่

ออกกำลังลื่นกันนะครับ เพื่อรับกับการกลืน

คงค่านใจใจครับว่า
อวัยวะเช่นลื่นจะไม่สามารถออกกำลังกายได้
ยิ่งผู้ป่วยที่มีปัญหาพูดไม่ชัด มีปัญหาการกลืน
ยิ่งจะต้องช่วยให้ลื่นได้ออกกำลังกาย

โดยใช้ท่าฝึกบริหารลื่น 10 ท่าดังต่อไปนี้

1. พูดคำว่า “ มา มา มา มา มา เร็วที่สุด 10 ครั้ง
2. พูดคำว่า “ ลา ลา ลา ลา เร็วที่สุด 10 ครั้ง
3. พูดคำว่า “ คา คา คา คา เร็วที่สุด 10 ครั้ง
4. พูดคำว่า “ คาลา คาลา คาลา คาลา เร็วที่สุด 10 ครั้ง
5. ขยับลื่นไปต้นข้างแก้ม ค้างไว้ ทำข้างซ้ายและขวา
ข้างละ 10 ครั้ง
6. เตาะลื่น 10 ครั้ง
7. ใช้ปลายลื่นแตะด้านในของฟันบน ทำ 10 ครั้ง
8. แลบลื่นออกมาให้ยาวที่สุดและเร็วที่สุด
แล้วเอาลื่นกลับเข้าที่ให้เร็วที่สุด ทำ 10 ครั้ง
9. ขยับปลายลื่นขึ้น-ลง เริ่มจากเหงือกกลาง ฟันล่าง ฟันบน

และเพดานปาก ทำ 10 ครั้ง

10. ขยับปลายลิ้นไปตามริมฝีปากด้านใน
ทั้งบนและล่าง วนตามเข็มนาฬิกา 10 ครั้ง

วนทวนเข็มนาฬิกา 10 ครั้ง

นอกจาก 10 วิธีที่นำมาฝาก

อีกวิธีที่จะแนะนำคือการใช้ช้อนวางบนกึ่งกลางลิ้น

แล้วกดเบา ๆ

ให้ผู้ป่วยออกแรงดันลิ้นต้านกับช้อนจากนั้นค่อยขยับช้อนไปทางซ้ายและขวา

เมื่อออกกำลังกายลิ้นช่วยการกลืนแล้ว

ก็ต้องเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์

และเหมาะสมกับโรคให้ผู้ป่วยได้รับประทานด้วยนะครับ

.....

ที่มา...คอลัมน์เกร็ดสุขภาพ จากนิตยสารชีวิต ฉบับที่
253 ข้อมูลจากหนังสือ

“คู่มือกายภาพบำบัดผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก”
ของสำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ