

การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ คอหอย และ การใช้เทคนิคช่วยกลืนต่าง ๆ เป็นวิธีการฟื้นฟูการกลืนที่สำคัญ เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากสามารถกลืนได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายเพื่อบริหารกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการกลืนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

1. การออกกำลังกายกดคางสู่แรงต้าน (Chin Tuck Against Resistance; CTAR)

จุดประสงค์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอหอย ช่วยให้หดรูดหลอดอาหารส่วนต้นเปิดรับอาหารได้มากขึ้น



วิธีการ

1. ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่ง ใช้มือจับลูกบอลขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 12 เซนติเมตร ไว้ได้คาง
2. ก้มศีรษะกดคางลง ออกแรงบีบลูกบอลให้มากที่สุด เกร็งคางไว้ 1 นาที โดยไม่กลืนหายใจ เปล่งเสียงนับ 1..2..3..4..... ไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่ออกแรง

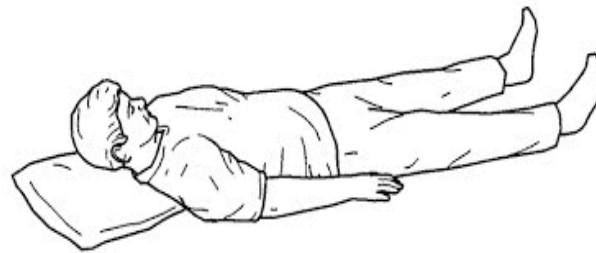
เกร็งกล้ามเนื้อ เสร็จแล้วพัก 1 นาที ก่อนเริ่มทำอีกครั้ง สลับกันไป ทำซ้ำ 3 ครั้ง

3. จากนั้นก้มศีรษะกดคางลงบีบลูกบอลแล้วปล่อย โดยไม่ต้องเกร็งคางไว้ ทำซ้ำ 30 ครั้ง

ทำตามข้อ 2 และ 3 ต่อเนื่องกัน นับเป็น 1 ชุด ให้บริหารวันละ 3 ชุด

* หากไม่มีลูกบอล อาจใช้ผ้าขนหนูม้วนเป็นแท่งกลม หรือ กระดาษชำระแบบม้วนแทนได้

2. การออกกำลังกายแบบเชคเกอร์ (Shaker exercise)



จุดประสงค์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอหอย ช่วยให้หดรูดหลอดอาหารส่วนต้นเปิดรับอาหารได้มากขึ้น

วิธีการ

1. ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ศีรษะวางราบกับพื้น แขนวางราบข้างลำตัว แล้วยกศีรษะขึ้นมองปลายเท้าโดยพยายามไม่ให้ไหล่ยกขึ้นจากพื้น เกร็งคางไว้ 1 นาที โดย ไม่กลืนหายใจ เปล่งเสียง นับ 1..2..3..4..... ไปเรื่อย ๆ

ตลอดเวลาที่ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ จากนั้นผ่อนศีรษะลงพักบนพื้น 1 นาทีสลับกันไป ทำซ้ำ 3 ครั้ง โดยระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เกร็งศีรษะค้างไว้ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามกำลังของผู้ป่วย

2. จากนั้น ยกศีรษะขึ้นมองปลายเท้า และผ่อนศีรษะลงวางราบกับพื้นโดย ไม่ต้องเกร็งคางไว้ ทำซ้ำ 30 ครั้ง

ทำตามข้อ 1 และ 2 ต่อเนื่องกัน นับเป็น 1 ชุด ให้บริหาร วันละ 3 ชุด

ข้อควรระวัง ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายวิธีนี้ในผู้ป่วยที่มีปัญหากระดูกคอเสื่อม

3. การออกกำลังกายแบบมาซาโกะ (Masako exercise)



จุดประสงค์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอหอย ช่วยให้บิ้อาหารเข้าสู่หลอดอาหารได้ดียิ่งขึ้น

วิธีการ ให้ผู้ป่วยนั่งหลังพิงเก้าอี้ในท่าสบาย แลบลิ้นออกมานอกริมฝีปาก ใช้ฟันและริมฝีปากจับลิ้นไว้เบาๆ แล้วพยายามกลืนน้ำลายโดยไม่ให้ลิ้นหดกลับเข้าไปในช่องปาก ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ให้บริหารวันละ 3 ชุด

4. การออกกำลังเพื่อปิดสายเสียง (Vocal cord adduction exercise)

จุดประสงค์ เพื่อเพิ่มการปิดของสายเสียง ลดโอกาสสำลักน้ำและอาหารเข้าสู่ทางเดินหายใจ



วิธีการ นั่งบนเก้าอี้ วางเท้าราบกับพื้น ใช้สองมือประสานกันบริเวณหน้าอก สูดลมหายใจเข้าลึกๆ และกลืนไว้ ออกแรงดันมือเข้าหากัน พร้อมกับบอกลิ้นเสียง “อา” ดังๆ ยาวๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

* อาจใช้มือออกแรงดันเก้าอี้ที่นั้งอยู่แทนการดันฝ่ามือเข้าหากันได้

ข้อควรระวัง ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังด้วยวิธีนี้ในผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูง

เทคนิคการกลืนแบบซูพรากลอตติก

(Supraglottic swallow)

จุดประสงค์ เพื่อช่วยป้องกันการสำลักน้ำและอาหารเข้าสู่ทางเดินหายใจ

วิธีการ

1. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลืนไว้
2. ใส่ น้ำหรืออาหารเนื้อละเอียด เข้าปากแค่คำเล็ก ๆ
3. กลืนน้ำหรืออาหาร โดยกลืนหายใจไว้ตลอดการกลืน
4. หลังการกลืนให้ไอออกมาทันที เพื่อขับเศษอาหารที่อาจหลงเหลืออยู่
5. จากนั้นจึงหายใจตามปกติ

เทคนิคการกลืนแรง

(Effortful swallow)

จุดประสงค์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอหอย และเพิ่มประสิทธิภาพในการกลืน

วิธีการ ให้ผู้ป่วยกลืนน้ำ อาหาร หรือน้ำลายแรง ๆ โดยเกร็งกล้ามเนื้อในลำคอ ทำซ้ำ 5 ครั้ง

เอกสารอ้างอิง

ทีมเวชศาสตร์ดูแลการกลืน สาขาจิกระรบบำบัด

ที่ปรึกษา แพทย์หญิงพวง แก้ว ธิติสกุลชยัน

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

การออกกำลังกายและเทคนิคส่งเสริม

ความสามารถการกลืน



หน่วยจิกระรบบำบัด

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

โทรศัพท์ 055-965-577