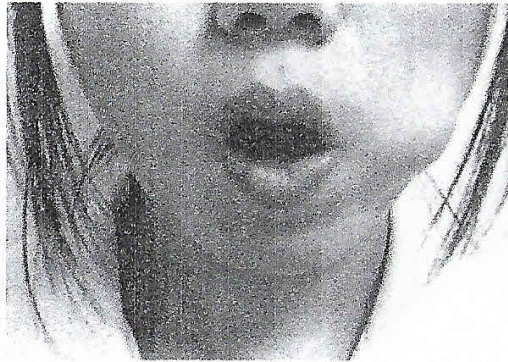




ท่าที่ 10 แลบลิ้นมาแตะด้านในของกระพุ้งแก้ม ค้างไว้
นับ 1 - 5 ในใจแล้วพัก ทำซ้ำ - ขวา สลับกัน

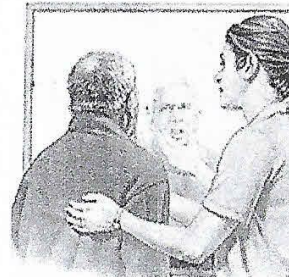


ทำบริหารอื่น ๆ

"แต่ละท่าทำค้างไว้นับ 1-5 ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง"

1. ก้มและเงยศีรษะซ้ำ ๆ
2. หันศีรษะไปด้านซ้าย ขวา
3. เอียงศีรษะไปด้านข้าง(หูแตะไหล่) ซ้าย
ขวา
4. พุด " คา คา คา" ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. พุด " คา คา คา" ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
6. พุด " ลา ลา ลา" ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
7. พุด " คาลา คาลา " ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
8. พุด " เอส เอส เอส" ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
9. เตะลิ้นให้มีเสียงดัง " จู ๆ" ให้ชัดเจน ซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ
10 ครั้ง
10. การฝึกพูดอื่น ๆ เช่น นับเลข ร้องเพลง เป็นต้น



ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

0 5391 0600#1723

ภาวะกลืนลำบาก ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยหลายตัว
ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอเกิดปัญหาปอดอักเสบ
การสำลัก

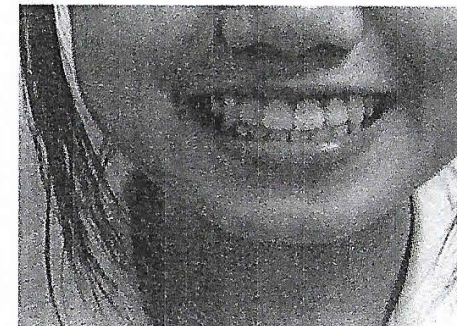
การเตรียมตัวก่อนการฝึกกลืน

1. ระดับการตื่นตัวดี ทำตามคำสั่งได้
2. การทำความสะอาดช่องปาก
3. การจัดทำขณะฝึกกลืน ดีที่สุดคือท่านั่ง
4. เทคนิคในการฝึกกลืน
5. การปรับอาหารสำหรับฝึกกลืน
6. การออกกำลังกล้ามเนื้อสำหรับฝึก



ท่าออกกำลังกล้ามเนื้อสำหรับฝึกกลืน

ท่าที่ 1 เหยียดริมฝีปากออกไปทางด้านข้างหรือแ
ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อยตามสบาย



ท่าที่ 2 ยิ้มแบบหุบปากและขยับโหนกแก้ม
ให้สูงขึ้น นับ 1 - 10 แล้วพัก



ท่าที่ 3 อ้าปากกว้างพร้อมกับทำเสียง “



ท่าที่ 4 ท่อริมฝีปากพร้อมกับทำเสียง “อู” นับ
1 - 10 ในใจแล้วพัก



ท่าที่ 5 กักลมแก้มป่องทั้งสองข้าง นับ 1 - 5 ในใจแล้ว



ท่าที่ 6 กักลมแก้มป่องข้างใดข้างหนึ่ง นับ 1 - 5



ท่าที่ 7 แลบลิ้นออกมาด้านหน้าให้มากที่สุด ค้างไป
1 - 5 ในใจแล้วพัก



ท่าที่ 8 แลบลิ้นออกมาด้านหน้าแตะริมฝีปากด้าน



ท่าที่ 9 แลบลิ้นออกมาแตะด้านข้างริมฝีปาก ค้างไป
1 - 5 ในใจแล้วพัก ทำซ้าย - ขวา สลับกัน

