

Przegląd najprostszych technik kompensacyjnych, adaptacyjnych oraz ćwiczeń wskazanych przy różnych objawach zaburzeń połykania (dla pacjentów)

Objaw towarzyszący jedzeniu lub piciu	Co może pomóc?
Krztuszenie się przy picciu płynów	<p>Unikanie odchylania głowy do tyłu podczas picia Połykanie z brodą pochyloną do mostka Połykanie nadgłośniowe (patrz <i>Specjalne techniki połykania</i>)</p> <p>Picie pojedynczymi i/lub małymi łykami Zagęszczanie płynów Picie gazowanych napojów Picie napojów o wyrazistej temperaturze Picie przez słomkę (najlepiej bez przegubu) Picie z filizanki o dużej średnicy Picie łyżeczką</p> <hr/> <p>Unikanie konsystencji mieszanej płyn + konsystencja stała (np. zupa z ryżem, krupnik) – miksowanie zup</p>
Krztuszenie się podczas lub po połykaniu pokarmów stałych	<p>Silne przełknięcie + oparcie łokci na stole Połykanie z brodą pochyloną do mostka Manewr Mendelсона (patrz <i>Specjalne techniki połykania</i>)</p>
Uczucie zalegania kęsa w gardle	<p>Manewr Mendelсона (patrz <i>Specjalne techniki połykania</i>)</p>
Konieczność kilkakrotnego przełknięcia pojedynczego kęsa pokarmu	<p>Puste przełknięcie po każdym kęsie Popijanie po każdym kęsie stałego pokarmu. Odchrząkiwanie i przełknięcie po każdym kęsie Jedzenie małymi kęsami Dodanie do pokarmów stałych past i sosów lub Eliminacja z diety pokarmów stałych – zamiast tego mielone lub papkowate.</p>
Uczucie przeszkody podczas przełykania	<p>Próba ćwiczeń wzmacniających język i przednią ścianę gardła (ćwiczenie Shakera, ćwiczenie Masako, manewr Mendelсона – patrz <i>Specjalne techniki połykania</i>).</p>
Kichanie, wyciek z nosa podczas jedzenia	<p>Silne przełknięcie + oparcie łokci na stole</p> <p>Zmniejszenie jednorazowej objętości łyka Zagęszczanie płynów</p> <p>Próba ćwiczeń wzmacniających podniebienie (np. długa fonacja „k”)</p>