

腦中風吞嚥訓練

目的：

腦中風病人因神經損傷造成吞嚥困難，而吞嚥訓練就是藉著訓練存留的吞嚥肌肉功能來執行吞嚥動作，在腦中風恢復期病情穩定後，病人有吞嚥口水的反射動作時，即可開始訓練。

注意：開始吞嚥訓練時，必須有醫護人員從旁指導，直到動作熟練且無噎到情形，才可以自行練習。

一、舌頭運動：

訓練舌頭靈活度，最好於早晨口腔清潔後，整個步驟約需 10-15 分鐘，採坐姿，若病人有噎到情形，暫時停止訓練。

步驟：

- (一) 將舌頭伸越長越好，每次停 3-5 秒，放鬆反覆做此運動 5 次 (圖一)。



圖一

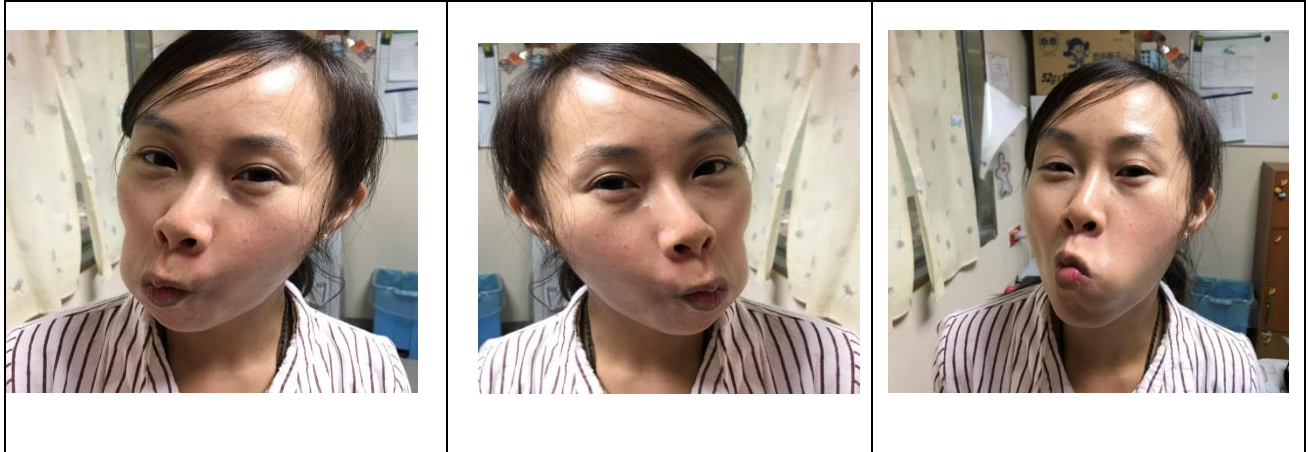
- (二) 舌頭伸出並向左側停住 3-5 秒放鬆，再換右側各做 5 次 (圖二)。



圖二



- (三) 舌頭頂住左頰內側，手指放在臉頰外面並推動舌頭，不可放鬆，維持 3-5 秒再換右側各做 5 次。
- (四) 舌頭在牙齒外側轉動作清潔牙齒狀(圖三)。



圖三

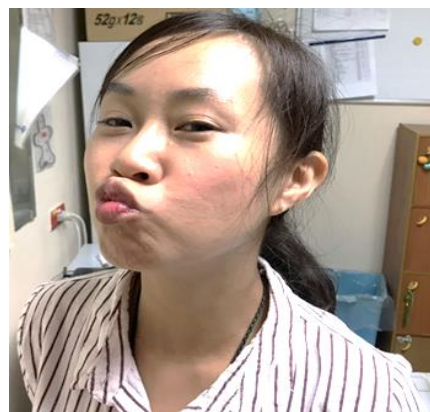
二、嘴唇及臉部運動：訓練臉部及咀嚼肌活動

步驟：

- (一) 盡量張大嘴巴維持 3-5 秒，休息 3-5 秒重複做 5 次(圖四)。
- (二) 噘起嘴唇做吹口哨狀，說"鳴-咿-鳴-咿"重複做 5 次(圖五)。
- (三) 兩頰內縮，噘起嘴作聲。



圖四



圖五



三、吸吮動作：

舌頭接近刺激物後，舌頭就會內縮，嘴唇和上而形成吸吮反射產生，吸吮動作之刺激增加病人吞嚥能力。

步驟：

(一)病人戴手套後將食指放入口中，並吸吮其手指(圖六)。

(二)病人戴手套後將食指放入口中，模仿吸吮感覺直至產生吸吮力量。



圖六

四、咽部運動：提升喉部肌肉，使喉外肌及頸部肌肉運動協調。

病人將手指放於「喉結」處(圖八)，感覺吞嚥時喉部向上之動作，此動作重複5次。

五、口腔周圍按摩：由上唇中央處用手指各由左右兩側往臉頰處按摩各做5次，強化口腔周圍肌肉力量，減少唾液流出(圖九)。

六、利用小冰塊或稀飯做練習，進行吞嚥的動作，嗆到機會較小。



圖八



圖九

