

## การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกลืนสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก

การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อบริเวณช่องปาก ลิ้น คอหอย เป็นวิธีการฟื้นฟูการกลืนที่สำคัญ ช่วยให้ผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากสามารถกลืนได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ นักกิจกรรมบำบัดจึงแนะนำการบริหาร ดังนี้

### 1. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณช่องปาก

ผู้ป่วยที่มีปัญหาากล้ามเนื้อบริเวณช่องปากอ่อนแรงจะมีปัญหา มุมปากตก น้ำลายไหล น้ำและอาหารไหลออกมุมปาก และไม่สามารถปิดปากได้สนิท ควรทำท่าออกกำลังกายในท่าต่อไปนี้ท่าละ 10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ



อ้าปากกว้าง ๆ



ยิ้มยิงฟัน



ห่อปาก (ทำปากจู๋)



เข้มปาก



พองแก้มป้อง



ดูดแก้ม

## 2. การออกกำลังกล้ามเนื้อ

ผู้ป่วยที่มีปัญหาากล้ามเนื้ออ่อนแรงจะมีปัญหา ไม่สามารถจัดการอาหารภายในปากได้ มีอาหารตกค้างภายในปากหลังกลืน พุดไม่ชัด ควรออกกำลังภายในทำต่อไปนี้ ทำละ 10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ



ใช้ด้ามช้อนยาวชนิดสแตนเลสพันด้วยผ้าก๊อชดันต้านกับลิ้นบริเวณด้านหน้า และ ด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง



แลบลิ้นยาว ๆ



เอาลิ้นดันกระพุ้งแก้ม ทั้ง 2 ข้าง



ลิ้นเลี้ยวรอบริมฝีปาก



ลิ้นแตะเพดานปากแล้วลากเข้าหาลิ้นไก่

### 3. การออกกำลังกล้ามเนื้อบริเวณคอหอย

ผู้ป่วยที่มีปัญหากล้ามเนื้อบริเวณคอหอยอ่อนแรงจะมีปัญหากลืนไม่มีประสิทธิภาพ มีการสำลักน้ำหรืออาหารและอาจมีเสียงแหบพร่าหลังกลืนน้ำหรืออาหาร ควรออกกำลังกายในท่าต่อไปนี้

#### 3.1. การออกกำลังกดคางสู้แรงต้าน (Chin Tuck Against Resistance; CTAR)

จุดประสงค์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอหอย



##### วิธีการ

1. ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่ง ใช้มือจับลูกบอลขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 12 เซนติเมตร ไว้ได้คาง
  2. ก้มศีรษะกดคางลงออกแรงบีบลูกบอลให้มากที่สุด เกร็งคางไว้ 1 นาที โดยไม่กลืนหายใจ เปลี่ยนเสียงนับ 1..2..3..4..... ไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ เสร็จแล้วพัก 1 นาที ก่อนเริ่มทำอีกครั้ง สลับกันไป ทำซ้ำ 3 ครั้ง
  3. จากนั้นก้มศีรษะกดคางลงบีบลูกบอลแล้วปล่อย โดย ไม่ต้องเกร็งคางไว้ ทำซ้ำ 30 ครั้ง ทำตามข้อ 2 และ 3 ต่อเนื่องกัน นับเป็น 1 ชุด ให้บริหารวันละ 3 ชุด
- \* หากไม่มีลูกบอล อาจใช้ผ้าขนหนูม้วนเป็นแท่งกลม หรือกระดาษชำระแบบม้วนแทนได้

#### 3.2. การออกกำลังแบบเชคเกอร์ (Shaker exercise)

จุดประสงค์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอหอย

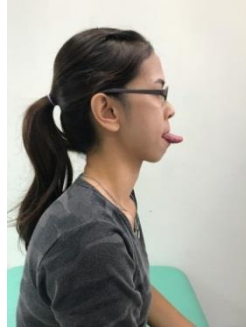


##### วิธีการ

1. ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ศีรษะวางราบกับพื้น แขนวางราบข้างลำตัว แล้วยกศีรษะขึ้นมองปลายเท้าโดยพยายาม ไม่ให้ไหล่ยกขึ้นจากพื้น เกร็งคางไว้ 1 นาที โดยไม่กลืนหายใจ เปลี่ยนเสียงนับ 1..2..3..4..... ไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ จากนั้นผ่อนศีรษะลงพักบนพื้น 1 นาทีสลับกันไป ทำซ้ำ 3 ครั้ง โดยระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เกร็งศีรษะคางไว้ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามกำลังของผู้ป่วย
  2. จากนั้น ยกศีรษะขึ้นมองปลายเท้า และผ่อนศีรษะลงวางราบกับพื้นโดยไม่ต้องเกร็งคางไว้ ทำซ้ำ 30 ครั้ง ทำตามข้อ 1 และ 2 ต่อเนื่องกัน นับเป็น 1 ชุด ให้บริหารวันละ 3 ชุด
- ข้อควรระวัง ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังด้วยวิธีนี้ในผู้ป่วยที่มีปัญหากระดูกคอเสื่อม

### 3.3. การออกกำลังกายแบบมาซาโกะ (Masako exercise)

จุดประสงค์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอหอย ช่วยให้บิ้ออาหารเข้าสู่หลอดอาหารได้ดียิ่งขึ้น



#### วิธีการ

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

ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ญาติควรสังเกตอาหารผู้ป่วยอยู่เสมอ หากระหว่างรับประทานอาหารแล้วผู้ป่วยไอ สำลัก หรือมีเสียงแหบพร่า เป็นสัญญาณของการกลืนที่ไม่ปลอดภัย และอาจทำให้เกิดภาวะปอดติดเชื้อ ดังนั้นจึงควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจประเมินและให้การรักษาที่เหมาะสมต่อไป

#### เรียบเรียงโดย

ณัฐวุฒิ บุญทา นักกิจกรรมบำบัด

เสาวลักษณ์ จัทรเกษมจิต นักกิจกรรมบำบัด

#### ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพวงแก้ว ธิติสกุลชัย

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลศิริราช