

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: _____

SPEECH PATHOLOGIST: _____

SPECIAL INSTRUCTIONS: _____



_____ DATE: _____

HOME PROGRAM: Dysphagia Exercises – Pharyngeal Involvement

Set time aside for pharyngeal exercises each day. Take care to allow enough time to not rush through these exercises, but to perform them as accurately as described as possible.

Precision and performing indicated repetitions are important. These exercises will aid in building strength, increased range of motion and improved coordination for swallowing.

Instructions:

- Perform the exercises below, if marked by your SLP– next to the exercise name.
- Perform these exercises _____ a day.
- Sit in front of a mirror that allows for a good view of the mouth and throat areas.
- Take short breaks and moisten your mouth as indicated.
- Report to your SLP immediately if you have questions, run into pain or difficulties when performing these exercises, or experience any physical symptoms.

_____ **Hard/Effortful Swallow.** Perform Repetitions X _____.

Technique Description: Perform swallows, and while doing so, squeeze all of your swallowing muscles hard, or with effort. It might be beneficial to imagine trying to swallow an object, such as an imaginary golf ball. Work on flexing all swallowing muscles with tension and effort.

Status for Intake with the Exercise: This is an exercise that can be performed with food or liquid, or can be performed with saliva only. Other Details: _____

_____ **Masako Maneuver.** Perform Repetitions X _____.

Technique Description: Stick out your tongue between your front teeth, and hold it in place between your front teeth by gently biting down on the tongue. Hold this posture – do not pull the tongue back into the mouth – and move forward with performing a swallow of only saliva. Resist the urge to allow the tongue to be pulled back into the mouth.

Status for Intake with the Exercise: This exercise must be performed dry. It is unsafe to perform this exercise with liquid or food, so it must be performed with saliva swallows only/no PO intake. Other Details: _____

_____ **Mendelsohn Maneuver.** Perform Repetitions X _____.

Technique Description: Swallow saliva, and feel your Adam’s Apple raise up and lower. Try to elongate the time the Adam’s Apple spends high in the elevation of the larynx in the swallow, for up to two to three seconds. Try to keep it lifted by holding the pharyngeal muscles elevated.

Status for Intake with the Exercise: This exercise must be performed dry. It is unsafe to perform this exercise with liquid or food, so it must be performed with saliva swallows only/no PO intake. Other Details: _____

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: _____

SPEECH PATHOLOGIST: _____

SPECIAL INSTRUCTIONS: _____

DATE: _____



_____ **Supraglottic Swallow.** Perform Repetitions X _____.

Technique Description: Take a deep breath, and then proceed with holding this breath. Place a small bite of food or a small sip of liquid into your mouth, then proceed to swallow, while holding your breath. Cough immediately following the swallow. Then, proceed with breathing.

Status for Intake with the Exercise: This is an exercise that should be performed with food or liquid.

Other Details: _____

_____ **Super Supraglottic Swallow.** Perform Repetitions X _____.

Technique Description: Take a deep breath, and then proceed with holding this breath, but hold it tight/bear down hard. Place a small bite of food or a small sip of liquid into your mouth, then proceed to swallow – but do so hard/with effort, while also still holding your breath. Cough immediately following the swallow. Then, proceed with breathing.

Status for Intake with the Exercise: This is an exercise that should be performed with food or liquid.

Other Details: _____

_____ **Shaker Exercises – Lift and Hold.** Perform Repetitions X _____.

Technique Description: Lie on your back; either in bed or on a flat surface. Rest arms by your sides, and legs should be straight. Perform steady and slow breathing throughout these exercises. Keep shoulders flat. Lift your head and neck, looking down toward your toes area – and hold for one minute, then relax.

Status for Intake with the Exercise: This exercise must be performed dry. It is unsafe to perform this exercise with liquid or food swallows. Other Details: _____

_____ **Shaker Exercises – Lift and Lower.** Perform Repetitions X _____.

Technique Description: Lie on your back; either in bed or on a flat surface. Rest arms by your sides, and legs should be straight. Perform steady and slow breathing throughout these exercises. Keep shoulders flat. Lift your head and neck, looking down toward your toes area, and bring your head back down. This lift and lower motion is one repetition, and should last about one second.

Status for Intake with the Exercise: This exercise must be performed dry. It is unsafe to perform this exercise with liquid or food swallows. Other Details: _____

ADDITIONAL EXERCISES ASSIGNED

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: _____

SPEECH PATHOLOGIST: _____

SPECIAL INSTRUCTIONS: _____



DATE: _____

PROGRAMA EN CASA: Ejercicios de Disfagia: Afectación Faríngea

Dedique tiempo a los ejercicios faríngeos todos los días. Tenga cuidado de permitir tiempo suficiente para no apresurar estos ejercicios, sino para realizarlos tan exactos como sea posible.

La precisión y la realización de las repeticiones indicadas son importantes. Estos ejercicios ayudarán a desarrollar fuerza, aumentar el rango de movimiento y coordinación para tragar de manera adecuada.

Instrucciones:

- Realice los ejercicios a continuación, si está marcado por su SLP– al lado del nombre del ejercicio.
- Realice estos ejercicios _____ al día.
- Siéntese frente a un espejo que permita una buena vista de la boca y zonas de la garganta.
- Tome descansos cortos y humedezca la boca como se indica.
- Informe a su SLP inmediatamente si tiene preguntas, sufre dolor o dificultades al realizar estos ejercicios,
- o experimenta algún síntoma físico.

_____ Deglucion Dura / Con Esfuerzo.

Realizar repeticiones X _____.

Descripción de la técnica: Realizar deglucion y, al hacerlo, apriete todo los músculos de deglucion con fuerza o con esfuerzo. Puede ser beneficioso imaginarse tratando de tragarse un objeto, como una pelota de golf imaginaria. Trabaje flexionando todos los músculos de deglución con tensión y esfuerzo.

Estado de la ingesta con el ejercicio: Este es un ejercicio que puede ser realizado con alimentos o líquidos, o puede realizarse solo con saliva. Otros detalles: _____

_____ Maniobra de Masako.

Realizar repeticiones X _____.

Descripción de la técnica: Saque la lengua entre los dientes frontales, y manténgala en su lugar entre los dientes frontales mordiendo suavemente la lengua. Mantenga esta postura: no estire la lengua hacia atrás de la boca - y avance con tragar saliva solamente. Resista el impulso de permitir que la lengua sea jalada hacia atras de la boca.

Estado de la ingesta con el ejercicio: Este ejercicio debe realizarse seco. No es seguro realizar este ejercicio con líquidos o alimentos, por lo que debe realizarse solo con tragos de saliva. Otros detalles: _____

_____ Maniobra de Mendelsohn.

Realizar repeticiones X _____.

Descripción de la técnica: Trague saliva y sienta cómo se eleva la manzana de Adán hacia arriba y hacia abajo. Intente alargar el tiempo que la manzana de Adán pasa por la elevacion mas alta de la laringe cuando pasa la saliva, hasta dos o tres segundos. Intente mantenerlo levantado sosteniendo los músculos faríngeos elevados.

Estado de la ingesta con el ejercicio: Este ejercicio debe realizarse seco. No es seguro realizar este ejercicio con líquidos o alimentos, por lo que debe realizarse solo con tragos de saliva. Otros detalles: _____

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: _____

SPEECH PATHOLOGIST: _____

SPECIAL INSTRUCTIONS: _____

DATE: _____



_____ **Deglucion Supraglótica.** Realizar repeticiones X _____.

Descripción de la técnica: Respire profundamente y sostenga la respiración. Coloque un pequeño bocado de comida o un pequeño sorbo de líquido en su boca, luego proceda a tragar, mientras aguanta la respiración. Tosa inmediatamente después de la deglución. Luego, proceda con la respiración.

Estado de la ingesta con el ejercicio: Este es un ejercicio que debe ser realizado con alimentos o líquidos.

Otros detalles: _____

_____ **Deglucion Súper Supraglótica.** Realizar repeticiones X _____.

Descripción de la técnica: Respire profundamente y sostenga la respiración, pero manténgala apretada/ aguante con fuerza. Coloque un pequeño bocado de comida o un pequeño sorbo de líquido en la boca, luego proceda a tragar - pero hagalo duro/con esfuerzo, mientras también aguanta la respiración. Tosa inmediatamente después de la deglución. Luego, proceda con la respiración.

Estado de la ingesta con el ejercicio: Este es un ejercicio que debe ser realizado con alimentos o líquidos.

Otros detalles: _____

_____ **Ejercicios de Agitador: Levantar y Sostener.** Realizar repeticiones X _____.

Descripción de la técnica: Acuéstese boca arriba; ya sea en la cama o en una superficie plana. Descanse los brazos a los lados y las piernas deben estar rectas. Realizar una respiración constante y lenta durante estos ejercicios. Mantener los hombros planos. Levante la cabeza y el cuello, mirando hacia el área de los dedos de los pies, y sostenga por un minuto, luego relájese.

Estado de la ingesta con el ejercicio: Este ejercicio debe realizarse seco. No es seguro realizar este ejercicio con líquidos o alimentos ingeridos.

Otros detalles: _____

_____ **Ejercicios de Agitador: Levantar y Bajar.** Realizar repeticiones X _____.

Descripción de la técnica: Acuéstese boca arriba; ya sea en la cama o en una superficie plana. Descanse los brazos a los lados y las piernas deben estar rectas. Realizar una respiración constante y lenta durante estos ejercicios. Mantener los hombros planos. Levante la cabeza y el cuello, mirando hacia el área de los dedos de los pies y baje la cabeza. Este movimiento de elevación y descenso es una repetición y debería durar aproximadamente un segundo.

Estado de la ingesta con el ejercicio: Este ejercicio debe realizarse seco. No es seguro realizar este ejercicio con líquidos o alimentos ingeridos. Otros detalles: _____

EJERCICIOS ADICIONALES ASIGNADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____