

## 頭頸部癌症病人吞嚥復健運動須知

2014.10 制定  
2022.11 修訂

頭頸癌病人在接受手術或放射線治療後，可能造成吞嚥結構改變或軟組織纖維化，而引起吞嚥困難的副作用，可藉由簡單的復健運動來幫助改善。

### 一、復健運動成功的秘訣：

- (一)最佳的復健時機是在尚未執行放射線治療前，就開始復健運動，治療結束後也要持續進行二年。
- (二)每次張口要維持10秒，重覆做 10次為一回，每天做四回。
- (三)可對著鏡子，檢視姿勢是否正確。

### 二、吞嚥訓練



頭部上揚舌頭向後拉，如同漱口發出 gg 音，持續 10 秒後放鬆。



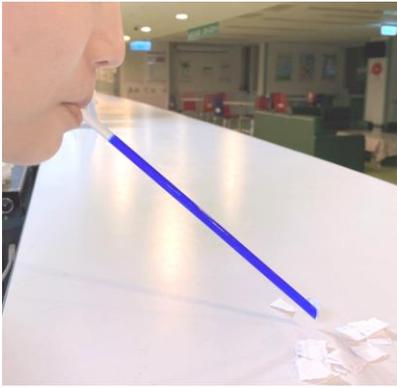
緊咬上下牙齒使頸部肌肉及舌頭用力持續 10 秒後放鬆。



伸出舌頭拉住或咬住舌頭做吞嚥動作。



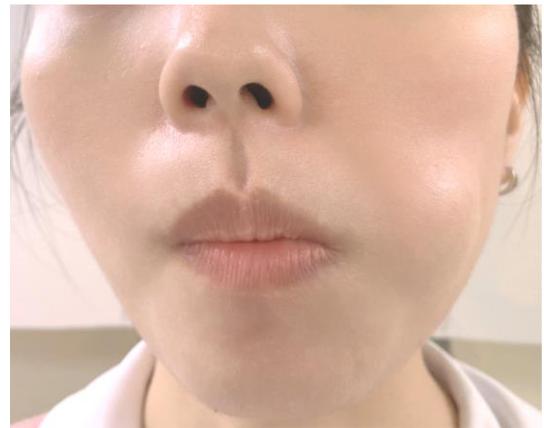
下巴內縮做吞嚥動作。



用吸管吸碎紙 2~3 秒/次。



手放喉頭練習閉氣  
用力吞口水。



舌頭儘可能向上、下及兩側伸展，然後在口腔內畫圓伸展。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康