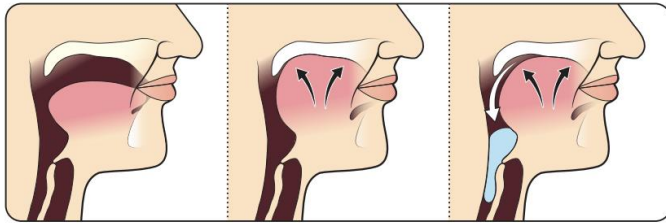


Schluckmanöver und -übungen

Kräftiges Schlucken

Ziel: Stärkung der Kehlkopfmuskulatur



Durchführung (Instruktion):

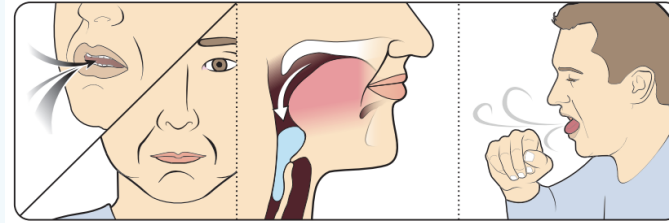
1. Drücken Sie Ihre Zunge fest gegen den Gaumen.
2. Drücken Sie die Wände Ihres Rachens kräftig zusammen und schlucken Sie so kraftvoll es geht.

Bei Bedarf ausruhen. Dann 5- bis 10-mal wiederholen

Tipp: „Tun Sie so, als würden Sie versuchen, ein hart gekochtes Ei zu schlucken“.

Supraglottisches Schlucken

Ziel: Schutz der Atemwege



Durchführung (Instruktion):

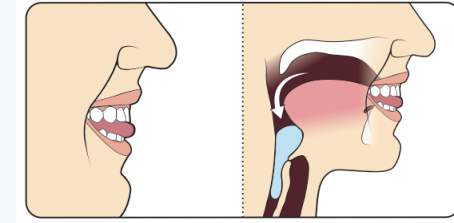
1. Holen Sie tief Luft und halten Sie sie an.
2. Nehmen Sie einen kleinen Bissen Essen oder einen Schluck Flüssigkeit in den Mund.
3. Schlucken Sie und halten Sie den Atem an.
4. Husten Sie sofort nach dem Schlucken.

Bei Bedarf ausruhen. Dann 5- bis 10-mal wiederholen

Tipp: Verwenden Sie zunächst kein Essen. Sobald Sie diese Art zu schlucken ausreichend geübt haben, können Sie sie mit sehr geringen Mengen (½ TL) versuchen. Langsam steigern.

Masako-Manöver

Ziel: Stärkung der Kehlkopfmuskulatur



Durchführung (Instruktion):

1. Strecken Sie die Zungenspitze heraus und halten Sie sie zwischen den Zähnen
2. Versuchen Sie, Ihr Speichel zu schlucken, während Sie die Zunge an dieser Stelle halten.

Bei Bedarf ausruhen. Dann 5- bis 10-mal wiederholen

Tipp: Diese Übung niemals mit Nahrung oder Flüssigkeit durchführen. Höchstens zwischendurch den Mund anfeuchten.