

# ทำบริหารกล้ามเนื้อสำหรับผู้ป่วยกลืนลำบาก

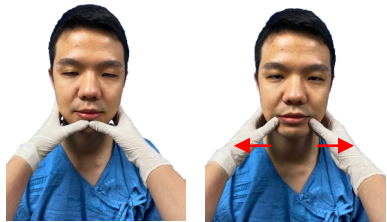
## การนวดกล้ามเนื้อ

### 1. นวดริมฝีปากด้านบน และด้านข้าง

- ออกแรงกดบริเวณกึ่งกลางเหนือริมฝีปากด้านบน ออกไปทางด้านข้าง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ดังรูป



- ออกแรงกดบริเวณกึ่งกลางใต้ริมฝีปากด้านล่าง ออกไปทางด้านข้าง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ดังรูป



### 2. นวดแก้ม

- ใช้นิ้ววางบนแก้ม จากนั้นนวดเป็นวงกลมตาม และทวนเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ดังรูป



### 3. กล้ามเนื้อคอหอย

- ใช้นิ้วจับบริเวณกระดูกคอหอย แล้วยกขึ้นประมาณ 1 เซนติเมตร และลง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ดังรูป



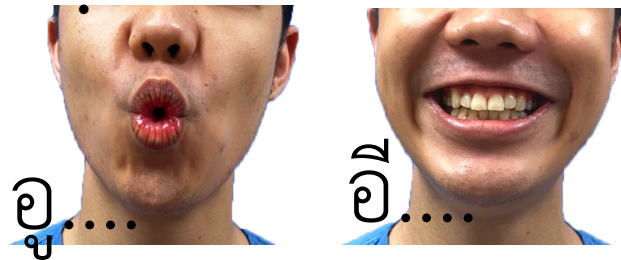
## การบริหารกล้ามเนื้อ

### 1. กล้ามเนื้อริมฝีปาก และแก้ม

- อ้าปากกว้างออกเสียง “อา” ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



- ทำปากจู๋สลับกับฉีกยิ้มหรือออกเสียง “อู” สลับเสียง “อี” ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

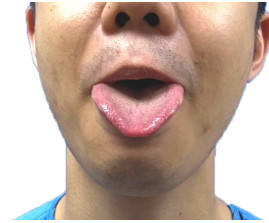


- กักลมในปากให้แก้มปอง และปล่อยลมออกช้าๆ



### 2. กล้ามเนื้อลิ้น

- แลบลิ้นออกมาข้างหน้าให้ได้มากที่สุด ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



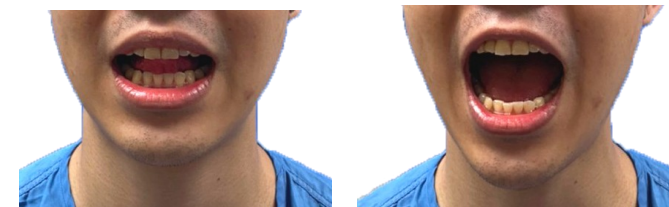
- แลบลิ้นแตะมุมปากซ้าย และขวา สลับกัน ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



- แลบลิ้นแตะมุมปากบน และล่าง สลับกัน ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



- ออกเสียง “ลาลาลา” “คาคาคา” ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



### 3. ขากรรไกร

- อ้าปากขยับขากรรไกรล่าง ซ้าย และขวา สลับกัน ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



### คำแนะนำเพิ่มเติม

1. ให้กิจกรรมเพื่อการบริหารริมฝีปากและแก้ม เช่น ดูนํ้าจากหลอด เป่ากระดาษ เป่าลูกหวีด เป่านํ้า
2. ให้กิจกรรมเพื่อการบริหารลิ้น เช่น การเลียไอศกรีม หรืออมยิ้มที่อยู่ห่างออกมาข้างหน้าเล็กน้อย หรือใช้ขนมหวาน นํ้าหวาน แต่ะบริเวณริมฝีปากบน-ล่าง มุมปากซ้าย-ขวา และให้ผู้ป่วยใช้ลิ้นเลีย



ทำบริหารกล้ามเนื้อสำหรับ  
ผู้ป่วยกลืนลำบาก  
(Oro-motor exercises)



คณะกรรมการวิชาการกองเวชศาสตร์ฟันฟู  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
โทร 0-2763-9300  
“สิงหาคม 2563”

แผนกกิจกรรมบำบัด กองเวชศาสตร์ฟันฟู  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
โทรศัพท์ 0-2763-3257  
Line id: @cky8451s

