

# Halszaken: Oefeningen

Door bestraling kunnen spieren van hoofd, hals en schouders stijf worden en kan het spreken en slikken moeilijker worden. In dit oefenprogramma vindt u tips, adviezen en oefeningen om het spreken en slikken zo soepel mogelijk te laten verlopen.

## Tips

Blijven eten en drinken via de mond helpt ook in het behouden van de slikfunctie.

Zie ook: [Halszaken: Tips bij het slikken en voor de stem](#).

## Oefeningen

Op de volgende pagina's ziet u verschillende oefeningen, die binnen een kwartier te doen zijn. Doe dit programma in ieder geval drie keer per dag. Als u pas geopereerd bent, kunnen de bewegingsmogelijkheden minder groot zijn dan de getoonde voorbeelden.

Forceer niet, voer de oefeningen ontspannen uit en ga niet verder met een beweging als er pijn ontstaat.

De oefeningen zijn onderverdeeld in hals/schouder en slik oefeningen.

We beginnen met de oefeningen voor de spieren van hoofd, hals en schouders (bladzijde 2).

De slikoefeningen vindt u vanaf bladzijde 7.

## Contact

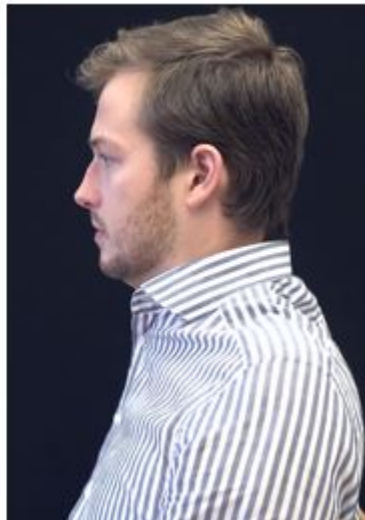
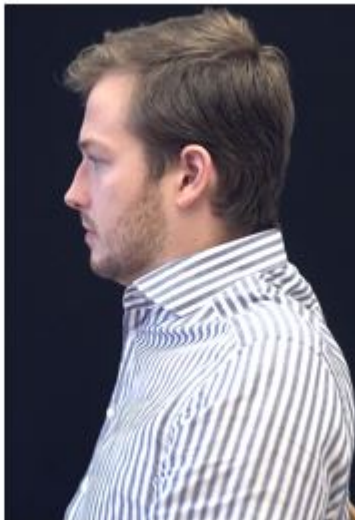
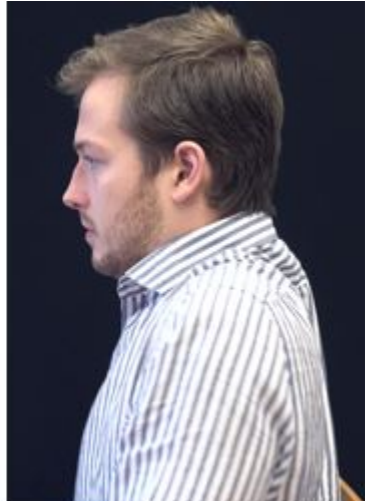
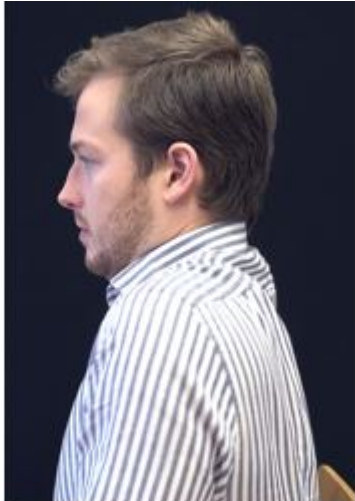
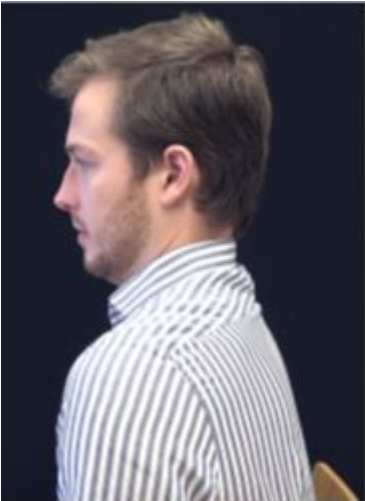
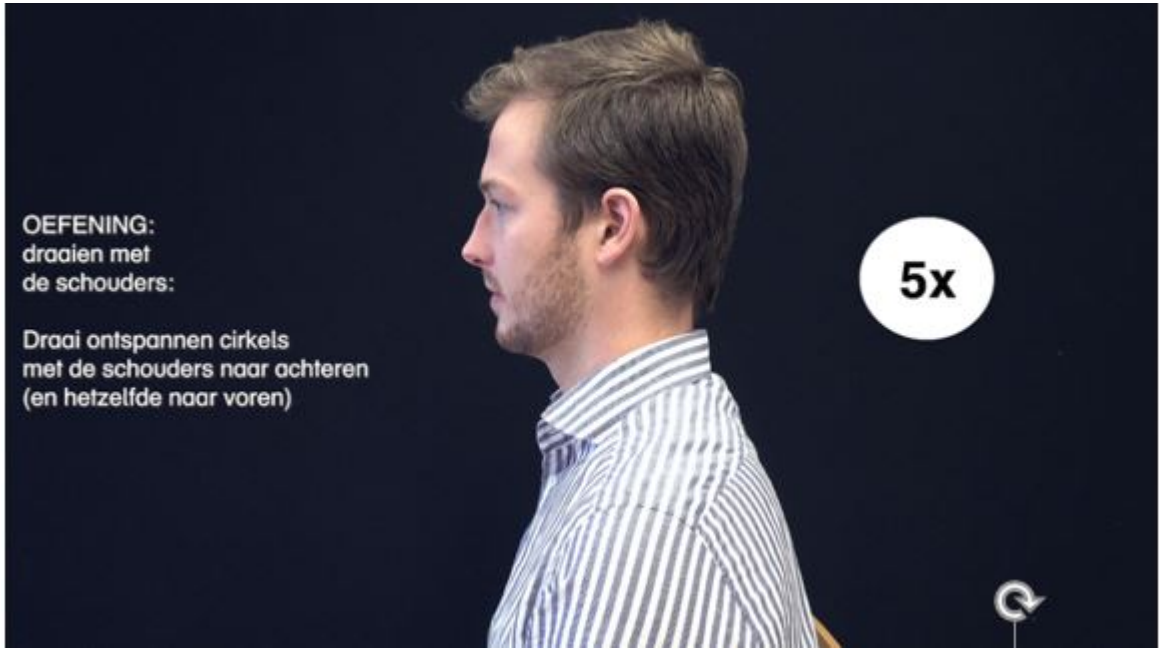
Heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of logopedist.

U kunt ook een e-mail sturen naar [halszaken@amsterdamumc.nl](mailto:halszaken@amsterdamumc.nl).

## Oefeningen hals/schouder

Zie ook de video [Hals- en schouderoefeningen](#).



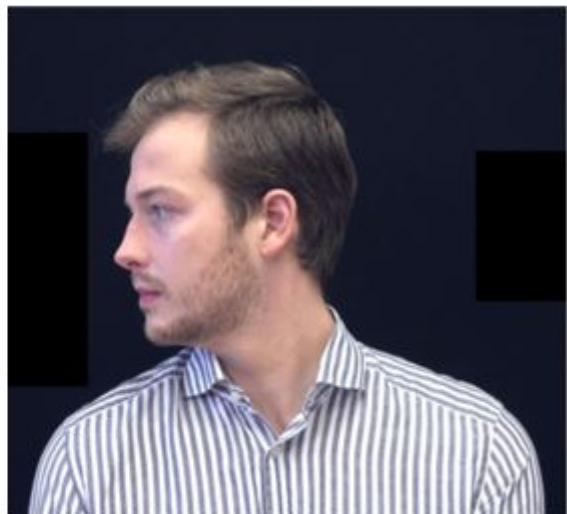
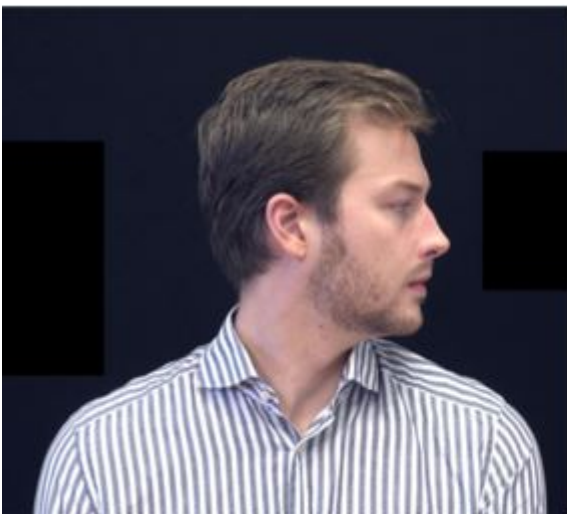
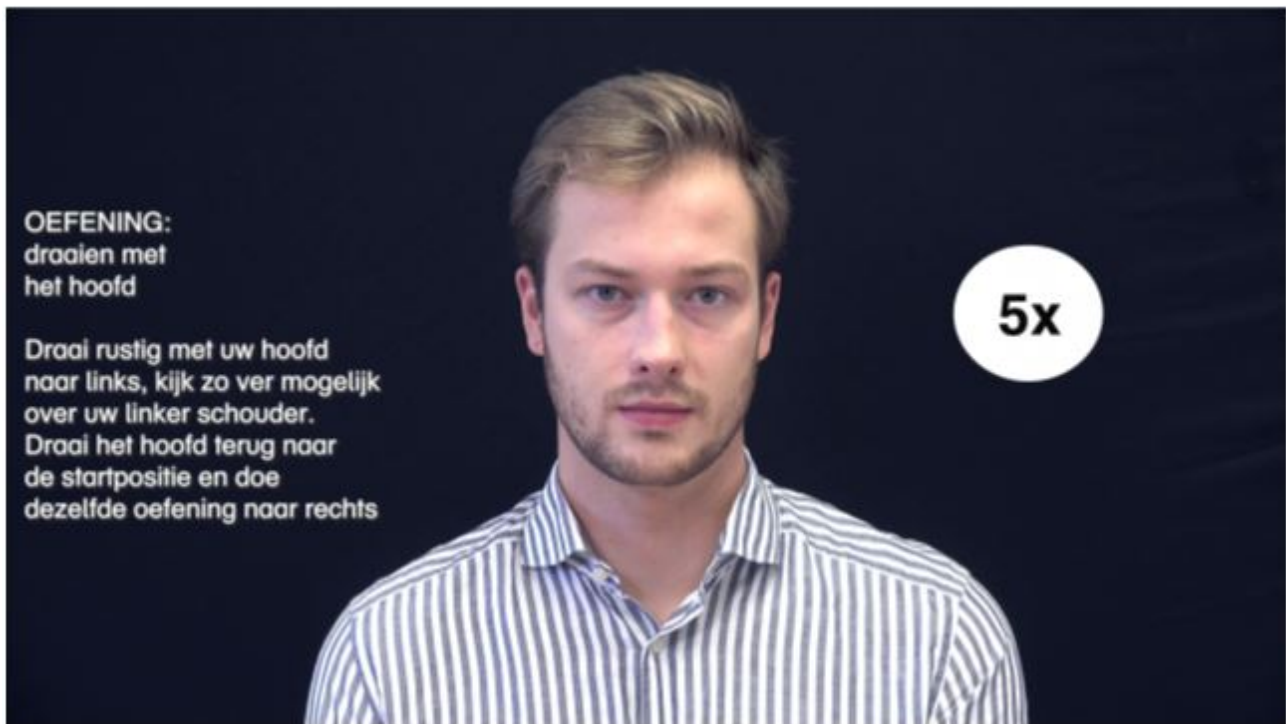


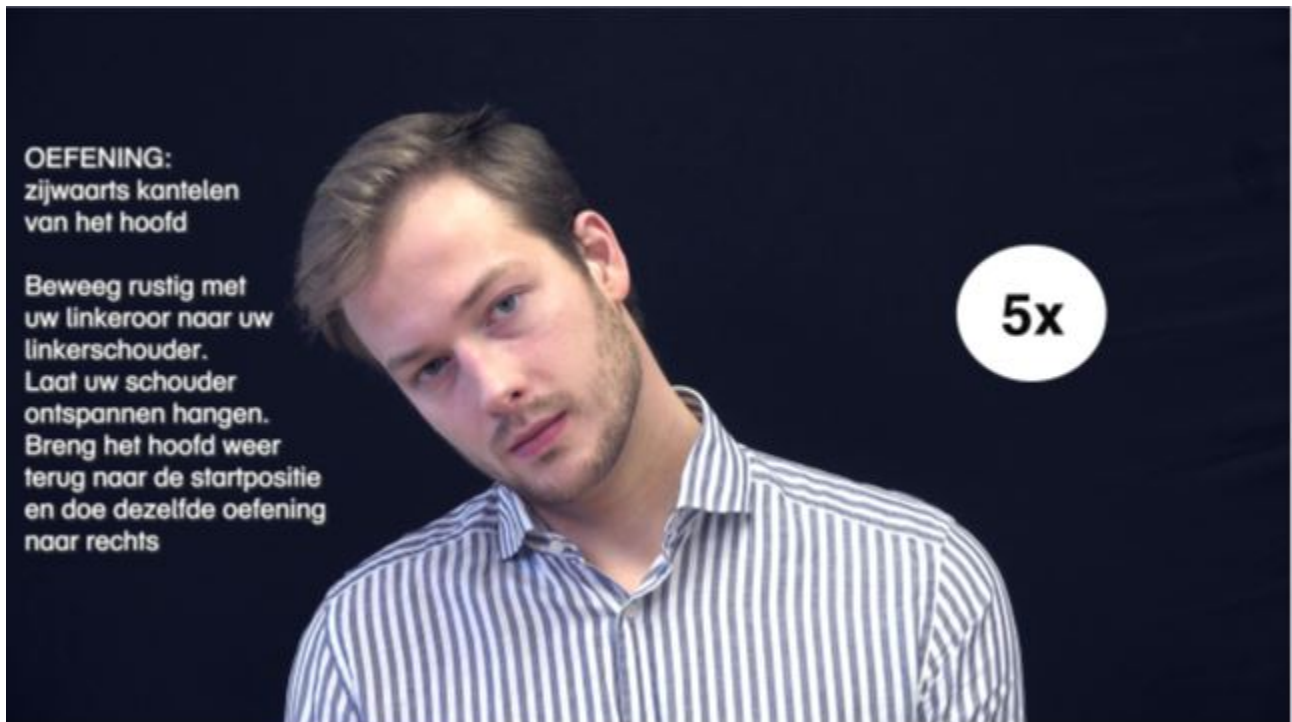
**OEFENING:**  
voor- en achterover  
kantelen van het hoofd

Buig uw hoofd rustig en  
zo ver mogelijk voorover,  
daarna achterover en tenslotte  
weer naar de startpositie

**5x**

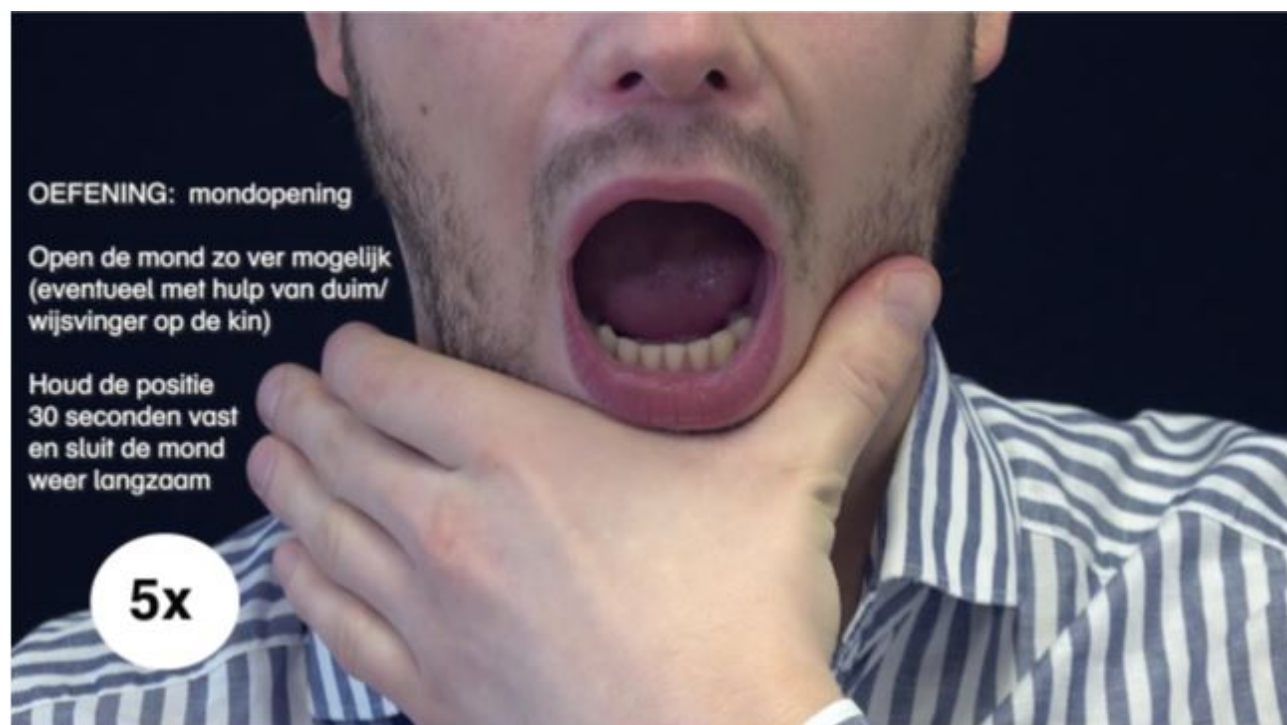
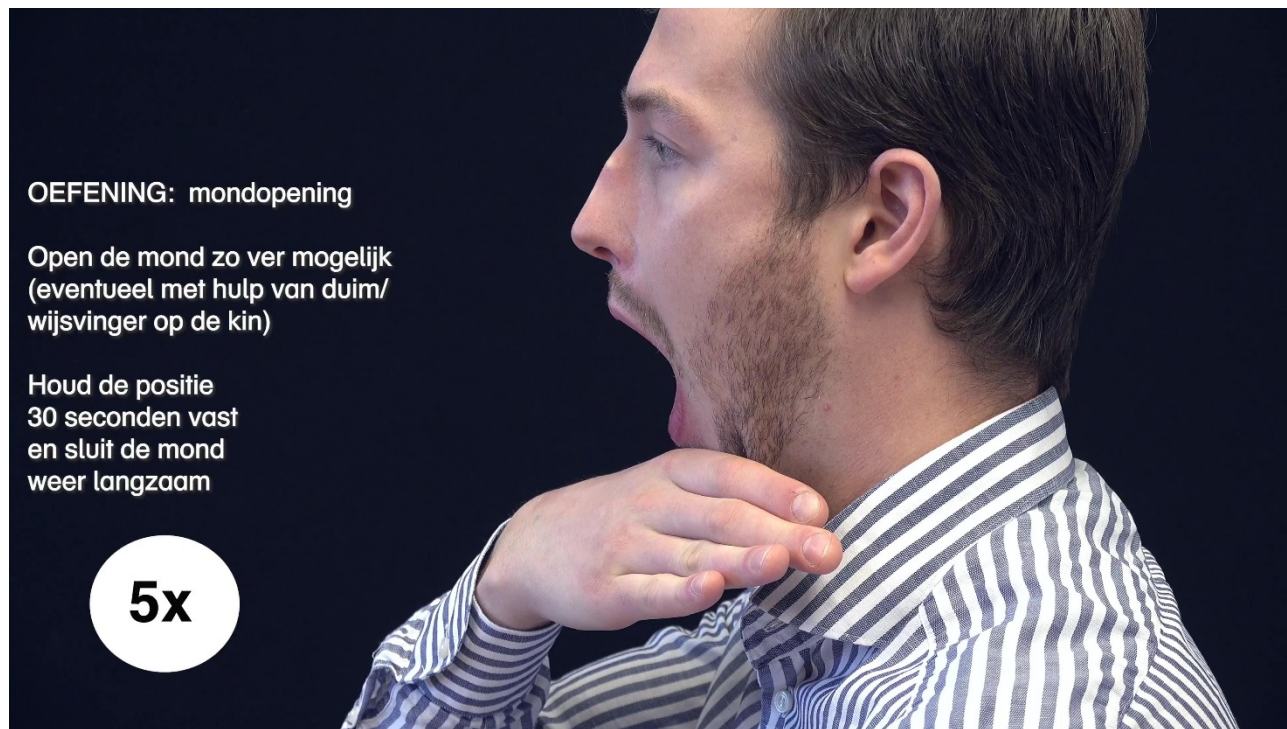


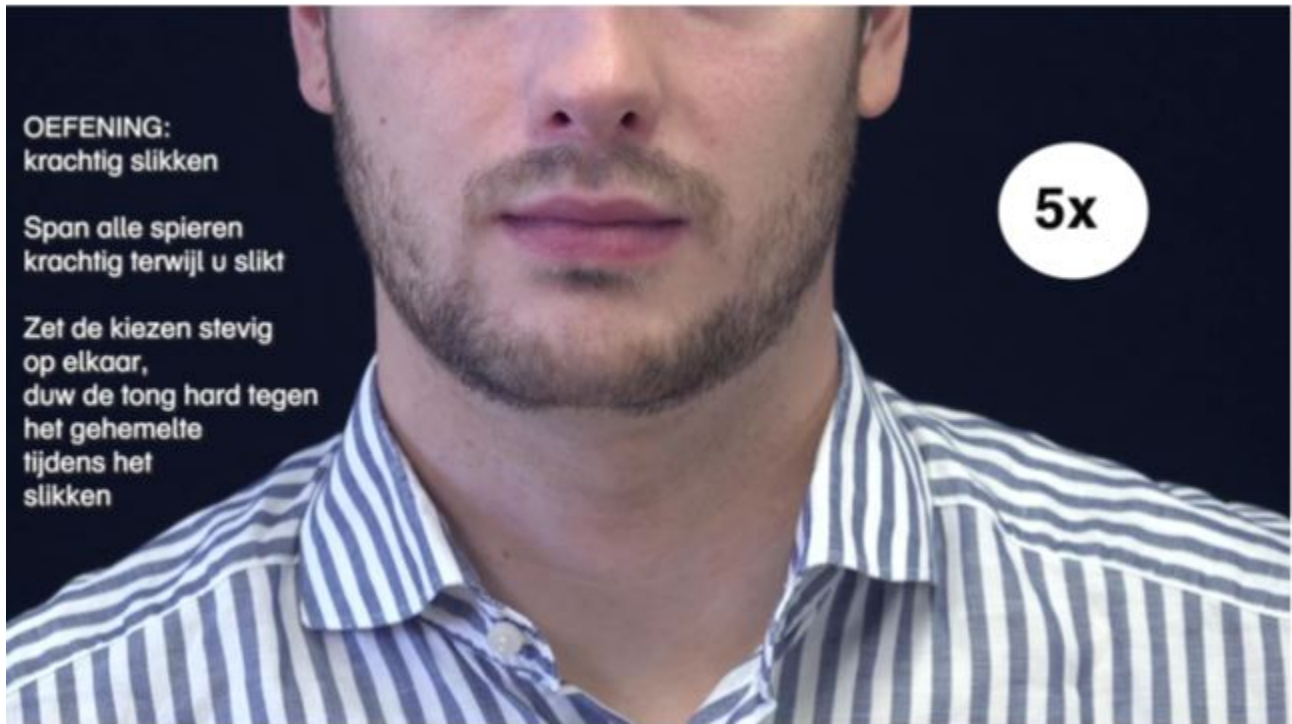




## Oefeningen slikspieren

Zie ook de video [Slikoefeningen](#).



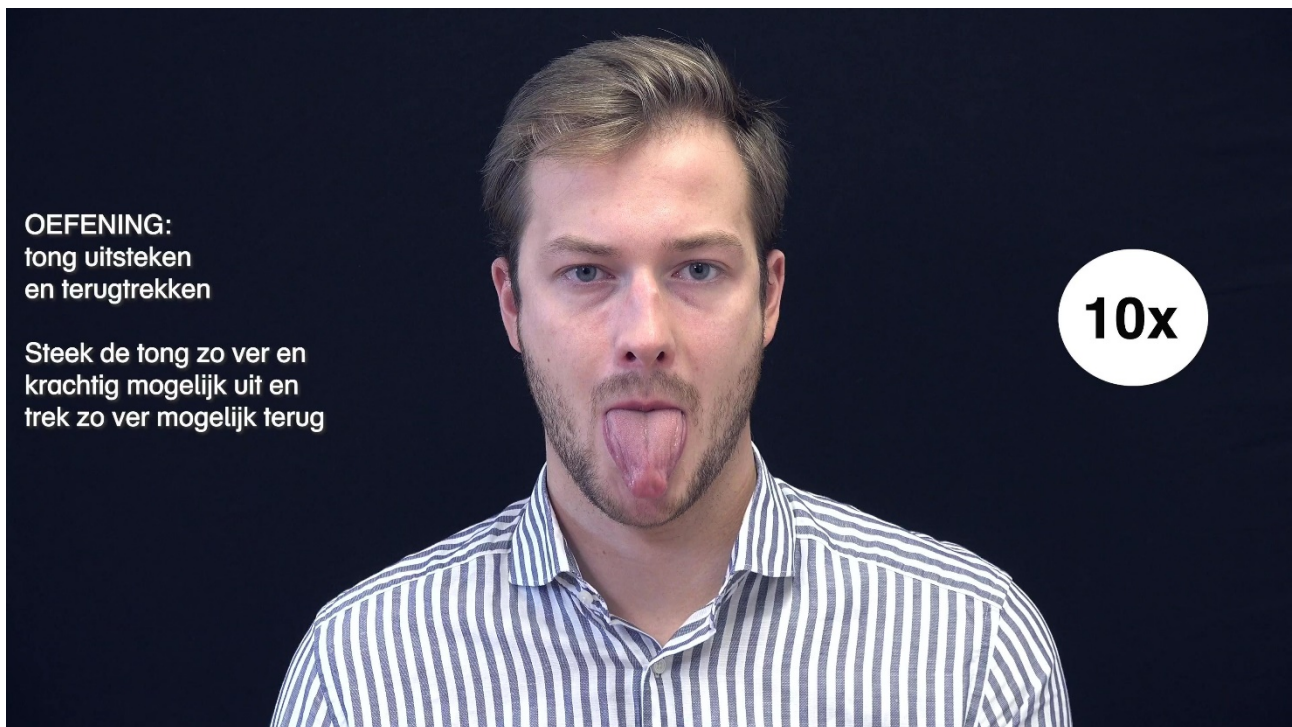


**OEFENING:**  
krachtig slikken

Span alle spieren  
krachtig terwijl u slikt

Zet de kiezen stevig  
op elkaar,  
duw de tong hard tegen  
het gehemelte  
tijdens het  
slikken

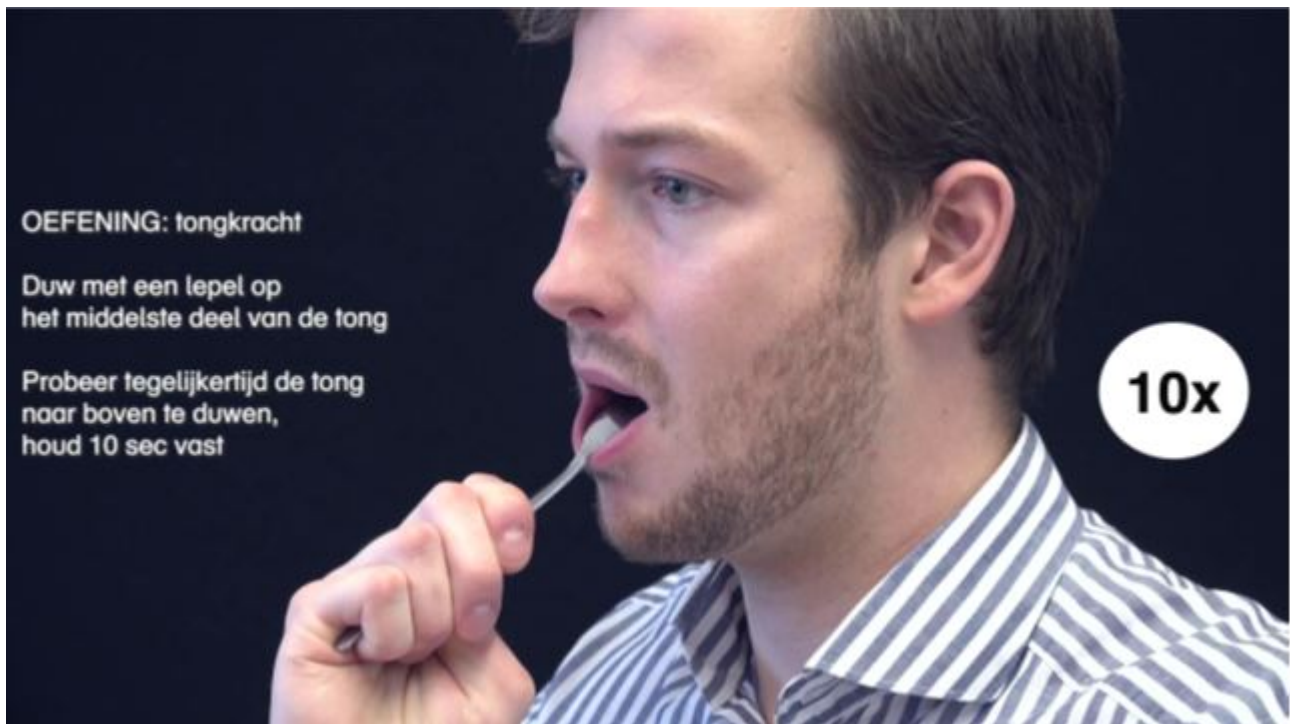
**5x**



**OEFENING:**  
tong uitsteken  
en terugtrekken

Steek de tong zo ver en  
krachtig mogelijk uit en  
trek zo ver mogelijk terug

**10x**

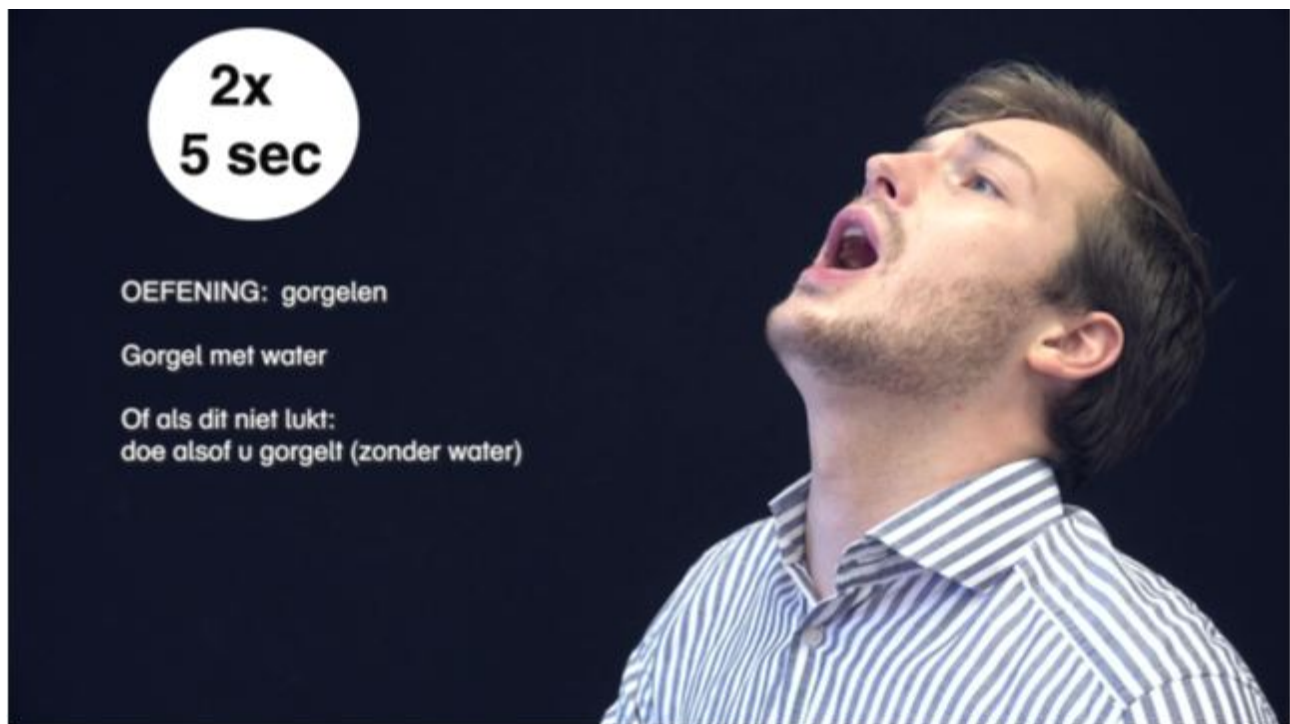


OEFENING: tongkracht

Duw met een lepel op  
het middelste deel van de tong

Probeer tegelijkertijd de tong  
naar boven te duwen,  
houd 10 sec vast

10x

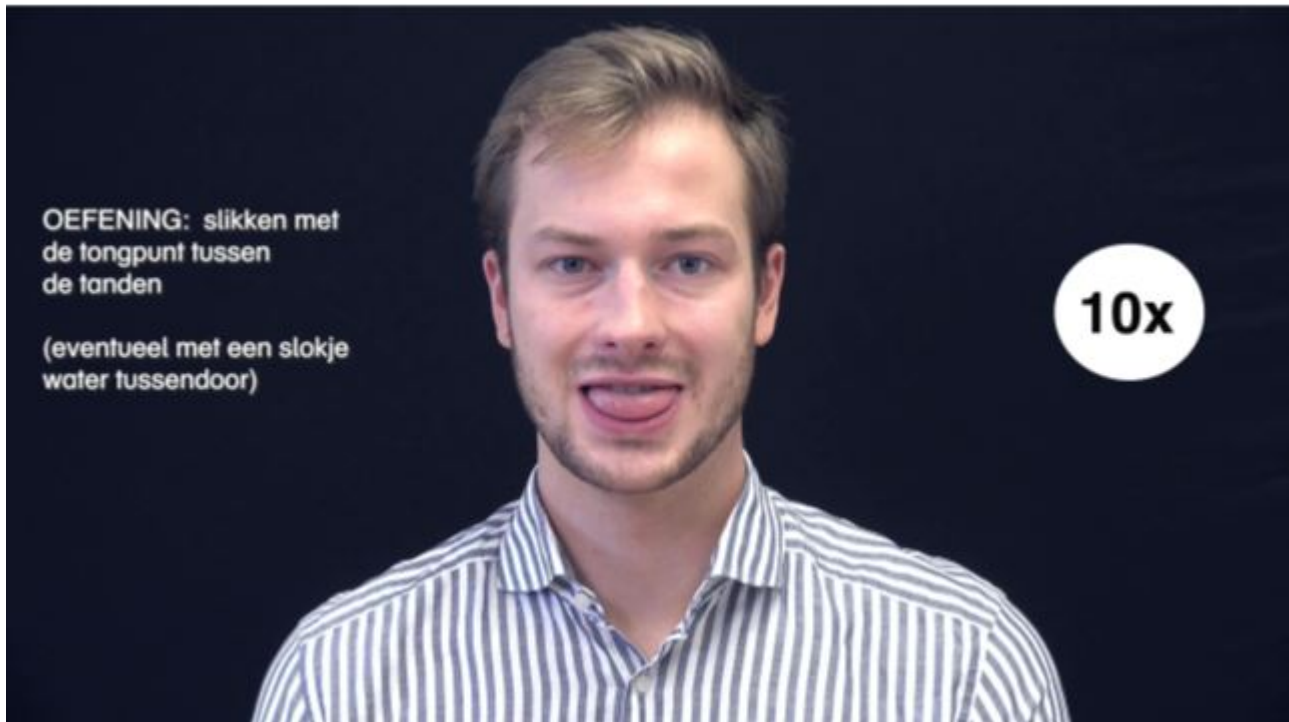


2x  
5 sec

OEFENING: gorgelen

Gorgel met water

Of als dit niet lukt:  
doe alsof u gorgelt (zonder water)



OEFENING:  
hoofd optillen vanuit liggende houding

Buig het hoofd naar voren (kijk naar de tenen) zonder dat de schouders van het matras loskomen en voer 'hoofd-sit-ups' uit: u buigt het hoofd, houdt 1 sec vast en legt het hoofd weer neer



OEFENING:  
hoofd optillen vanuit liggende houding

Buig het hoofd naar voren (kijk naar de tenen) zonder dat de schouders van het matras loskomen en voer 'hoofd-sit-ups' uit: u buigt het hoofd, houdt 1 sec vast en legt het hoofd weer neer



OEFENING:  
hoofd optillen vanuit liggende houding

Buig het hoofd naar voren (kijk naar de tenen)  
zonder dat de schouders van het matras  
loskomen en houd deze houding 1 minuut vast.  
Leg het hoofd weer neer neem 1 minuut pauze

3x

