

Halszaken: Uitleg oefenprogramma

Door bestraling kunnen spieren van hoofd, hals en schouders stijf worden. Spreken en slikken kunnen moeilijker worden. In dit oefenprogramma vindt u tips, adviezen en oefeningen om het spreken en slikken zo soepel mogelijk te laten verlopen. Er is bewijs dat slikoefeningen voor, tijdens of vlak na de bestralingsperiode slikklachten kunnen voorkomen of verminderen. Ook eten en drinken via de mond helpt bij het behouden van de slikfunctie.

Voor wie zijn deze oefeningen bedoeld?

Deze oefeningen zijn bedoeld voor mensen die met radiotherapie behandeld worden voor hoofd-halskanker. Radiotherapie kan de enige vorm van behandeling zijn of in combinatie met een operatie of chemotherapie gegeven worden.

Hoe werkt het?

In dit oefenprogramma vindt u oefeningen voor de spieren van hoofd, hals en schouders. De oefeningen in dit programma kunnen u helpen om tijdens de bestralingsperiode zo soepel mogelijk te blijven. Het oefenprogramma bestaat uit drie onderdelen:

1. Oefeningen voor hals- en schouderspieren
2. Oefeningen voor het slikken
3. Tips voor het slikken en voor de stem

U voert het oefenprogramma gedurende tien weken uit. Dit oefenprogramma is een begeleide zelfhulpmethode. U krijgt de oefeningen van de logopedist en voert ze na instructie zelfstandig uit. Zie ook [Halszaken: Oefeningen](#).

Hoeveel tijd kost het?

Drie maal per dag 15 minuten gedurende 10 weken

De oefeningen duren 10 tot 15 minuten per keer. Doe deze oefeningen drie keer per dag. Forceer niet, voer de oefeningen ontspannen uit. Ga niet verder met een beweging als u pijn krijgt. Het oefenprogramma doet u in totaal ongeveer 10 weken: dit gaat in vanaf of misschien al voor de start van de bestralingsperiode.

Kies een tijdstip

Bedenk vooraf wanneer u tijd kunt vrijmaken voor de oefeningen. Kies tijdstippen waarop u zo rustig mogelijk de oefeningen kunt doen. Het maakt niet zoveel uit wanneer u de oefeningen doet. Het belangrijkste is dat u elke dag de tijd neemt voor de oefeningen.

Wel of niet doen?

Twijfelt u of u deze oefeningen wel moet doen?

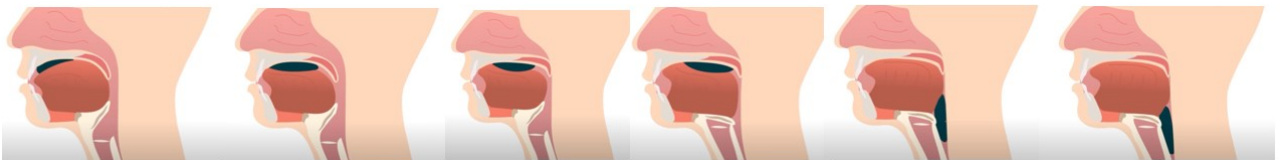
Tijdens de bestralingsperiode (ook als u sondevoeding gebruikt) is het belangrijk om de spieren van hoofd, hals en schouders in beweging te houden en te blijven eten via de mond als dat lukt. Als u pas geopereerd bent, kunnen de bewegingsmogelijkheden minder groot zijn dan de getoonde voorbeelden. Ga niet verder met een beweging als er pijn ontstaat. Als u ondanks het oefenen toch veel last krijgt van slik-, stem-, spraak of schouderklachten, neem dan contact op met uw behandelend arts of de logopedist die u begeleidt.

Doel

Het belangrijkste doel van de oefeningen is slikproblemen te voorkomen en/of te verminderen, maar hoe werkt slikken eigenlijk?

Normale slikproces

Om goed te kunnen slikken moeten de spieren in dit gebied goed samenwerken. Slikken doen we 1-2 keer per minuut.



In de video [Normale slikproces](#) ziet u het normale slikproces en hoe een hap of slok van de mond naar de slokdarm gaat.



Slikproblemen

Wanneer de spieren in het hoofd- halsgebied niet goed werken, door bijvoorbeeld behandeling van de tumor, kunt u slikproblemen ervaren. Twee veelgenoemde problemen zijn:

- eten dat in de keel blijft hangen
- verslikken

Zie ook de video [Slikproblemen](#).



Meer informatie

Wat is hoofd-halskanker?

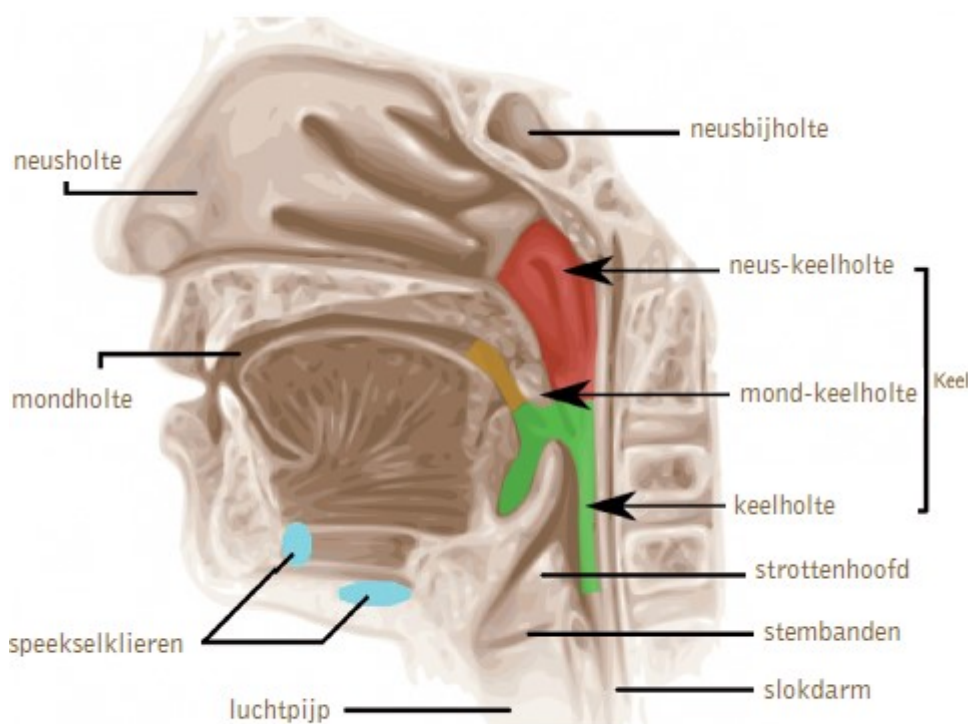
In Nederland krijgen per jaar ongeveer 3000 mensen te horen dat ze hoofd-halskanker hebben. De meeste patiënten zijn dan tussen de 55 en 75 jaar. De man-vrouwverhouding is ongeveer 2,5:1. Ongeveer een derde van de patiënten meldt zich in een vroeg stadium van de ziekte, wanneer de tumor nog relatief klein is en niet is uitgezaaid naar de halsklieren. Bij tweederde van de patiënten is sprake van een grotere tumor of uitzaaiingen naar de hals.

Het hoofd-halsgebied

Hoofd-halskanker staat voor een verzameling van tumoren in het hoofd-halsgebied. Dit gebied kent vijf zones:

1. de mondholte: lip, tong, mondbodem, wangslimvlies, tandvlees en het harde gehemelte,
2. de keelholte (farynx): de neus-keelholte (nasofarynx), de mondkeelholte (orofarynx) en het lager gelegen gebied van de keelholte (hypofarynx),
3. het strottenhoofd (larynx), met de stembanden,
4. de neus en neusbijholten,
5. de speekselklieren.

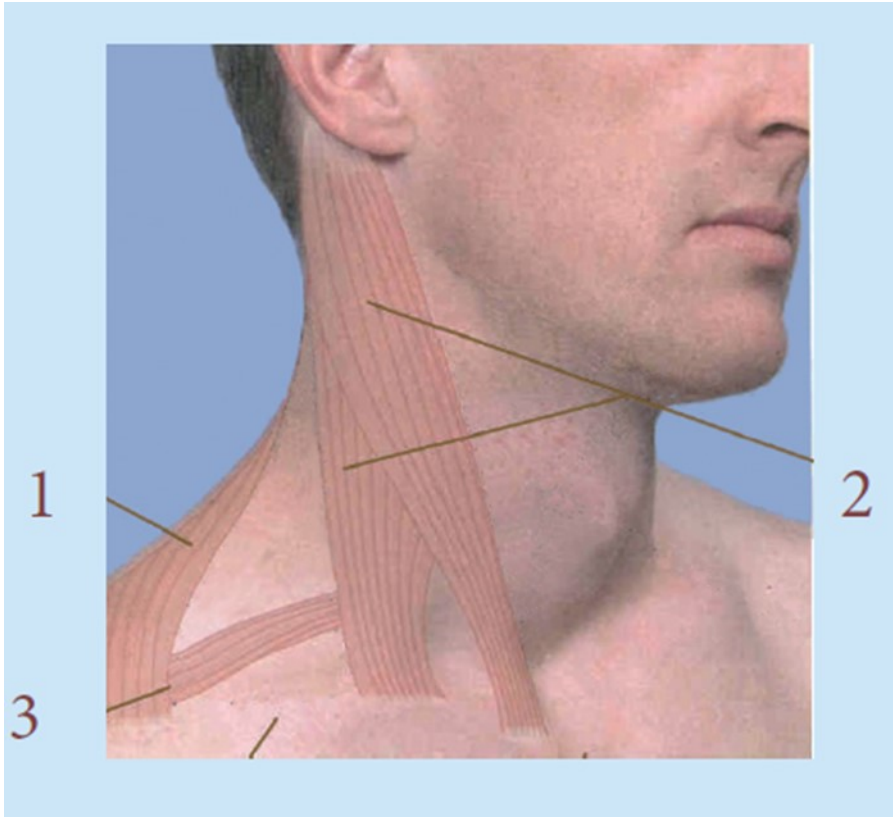
Let op: ook tumoren uitgaande van de (behaarde) aangezichts- en hoofdhuid worden tot de hoofd-halstumoren gerekend.



Spiere van het hoofd-halsgebied

De spieren in het hoofd-halsgebied zijn belangrijk voor de bewegingen van het hoofd en de hals. Enkele belangrijke spieren in het hoofd-halsgebied zijn:

1. de monnikskapspier (musculus trapezius)
2. de schuine halsspier (musculus sternocleidomastoideus)
3. de schouderoptongbeenspier (musculus omohyoideus)



Behandeling en prognose bij hoofd-halskanker

Kleinere tumoren worden meestal behandeld door chirurgie (operatie) of radiotherapie (bestraling). De behandeling van grotere tumoren bestaat uit of alleen radiotherapie, of een combinatie van chirurgie en radiotherapie met of zonder chemotherapie. Afhankelijk van de plaats van de tumor en de behandeling kunnen stem-, spraak- of slikproblemen ontstaan.

Als een tumor in het hoofd-halsgebied uitzaait, gebeurt dat eerst naar nabijgelegen lymfeklieren en de hals. Bij een (verdenking op) uitzaaiing in een of meerdere lymfeklieren worden de lymfeklieren in de hals behandeld. Bij een operatie worden de lymfeklieren uit de hals verwijderd (halsklierdissectie).

Na deze operatie, maar ook na bestraling en chemotherapie, kunnen nek- of schouderklachten ontstaan door schade en verlittekening van de spieren en omliggend weefsel.

Een tumor kan in een later stadium uitzaaien naar andere delen van het lichaam, zoals naar de longen. De prognose is sterk afhankelijk van de plaats van de tumor en het stadium van de ziekte.

Specialistische zorg

Hoofd-halskanker kan aanleiding geven tot ernstige klachten, omdat het hoofd-halsgebied betrokken is bij belangrijke functies zoals ademen, eten, drinken en spreken. De ziekte is relatief zeldzaam en er kunnen veel verschillende tumoren voorkomen in het hoofd-halsgebied. Daarom worden patiënten met deze ziekte bij voorkeur behandeld in een centrum dat beschikt over specialistische zorg en moderne faciliteiten op het gebied van diagnostiek, behandeling en revalidatie.

In Nederland is de zorg rond patiënten met hoofd-halskanker gecentraliseerd in acht hoofd-halscentra. Samen vormen die de Nederlandse Werkgroep Hoofd-halstumoren (NWHHT).

Amsterdam UMC, locatie VUmc is één van deze centra. Dit centrum heeft een multidisciplinair team van specialisten, zoals oncologisch geschoolde hoofd-halschirurgen, keel-neus-oorartsen, kaakchirurgen, radiotherapeuten, internist-oncologen, plastisch chirurgen, radiologen, nucleair geneeskundigen en patholoog anatomen. Daarnaast zijn er paramedici voor begeleiding en revalidatie zoals een diëtist, een mondhygiënist, een logopedist, een fysiotherapeut, een maatschappelijk werker, een verpleegkundig specialist en een psycholoog.

Hoofd-halskanker en uw sociale leven

Het hoofd-halsgebied speelt een grote rol bij uw uiterlijk, bij het spreken en bij het slikken. Uw uiterlijk, uw spraak en het kunnen eten en drinken bepalen in belangrijke mate uw sociale leven.

Kanker in dit gebied en de behandeling kan littekens geven in de hals of het gezicht met functionele beperkingen zoals stem-, spraak- of slikproblemen. Ook kunt u last hebben van klachten zoals een droge mond, pijn, kortademigheid of vermoeidheid. Soms lukt het niet meer om te werken of uw hobby's te doen zoals voor de behandeling.

Uit onderzoek op onze KNO-afdeling blijkt dan ook dat ongeveer 30% van de mensen moeite heeft zich aan te passen aan de nieuwe levensomstandigheden na de behandeling. Ze sluiten zich af voor familie en vrienden, zijn niet meer in staat hun leven van voor de ziekte weer op te pakken of er een nieuwe draai aan te geven.

Er zijn verschillende mogelijkheden voor extra begeleiding. Als u daar behoefte aan heeft, kunt u dat bespreken met uw arts. U kunt ook contact opnemen met de Patiëntenvereniging HOOFD-HALS (PVHH), www.pvhh.nl.