



# Terapeutické materiály pro osoby s dysfagií

**Autorky:** Mgr. Bc. Eliška Buršová, Mgr. Terezie Balaščíková,  
Oddělení klinické logopedie Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně;

**Grafické zpracování:** Bc. Filip Sovíček



## Usilovné/energické polknutí

**Varianta č. 1:** Představte si, že polykáte hodně velké sousto (např. celé slepičí vejce) a takto silně polkněte *sliny*.

**Varianta č. 2:** Připravte si *sousto* k polknutí. Představte si, že polykáte hodně velké sousto (např. celé slepičí vejce/celou švestku) a takto silně polkněte.



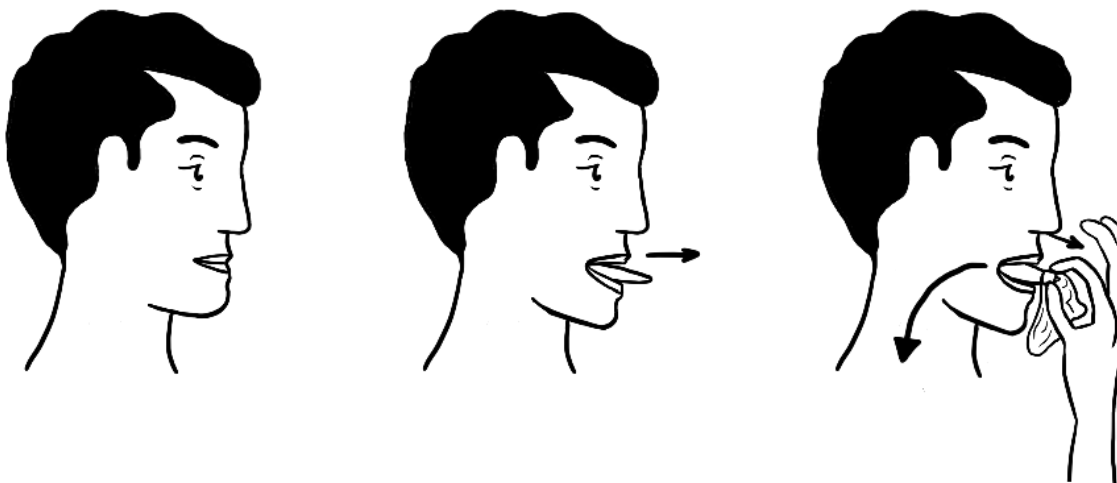
## Masako manévr

**Varianta č. 1:** Vysuňte jazyk z dutiny ústní a špičku jazyka zuby zkousněte a polkněte s jazykem mezi zuby.



## Masako manévr

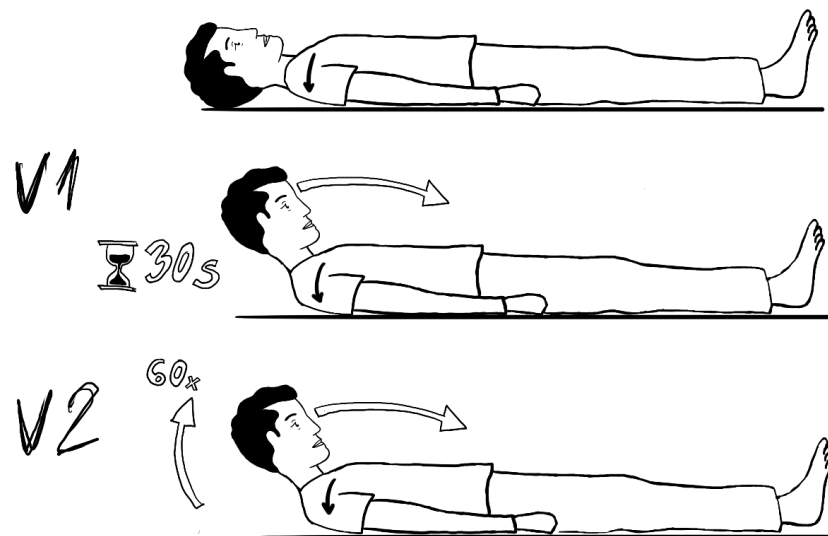
**Varianta č. 2:** Vysuňte jazyk z úst, chytněte gázou špičku jazyka, přidržte ji prsty a polkněte.



## Shaker cvičení

**Varianta č. 1:** Lehněte si na rovnou podložku. Zvedněte hlavu, abyste si viděli prsty u nohou; ramena nechte položená na podložce. Hlavu opatrně položte. Několikrát zopakujte.

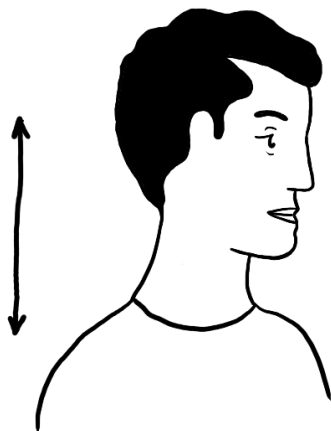
**Varianta č. 2:** Lehněte si na rovnou podložku. Zvedněte hlavu, abyste si viděli prsty u nohou; ramena nechte položená na podložce. Chvilí vydržte. Hlavu opatrně položte.



## CTAR (chin tuck proti odporu)

Sedněte si rovně, dejte si palce (případně molitanový míček či smotaný menší ručník) pod bradu.

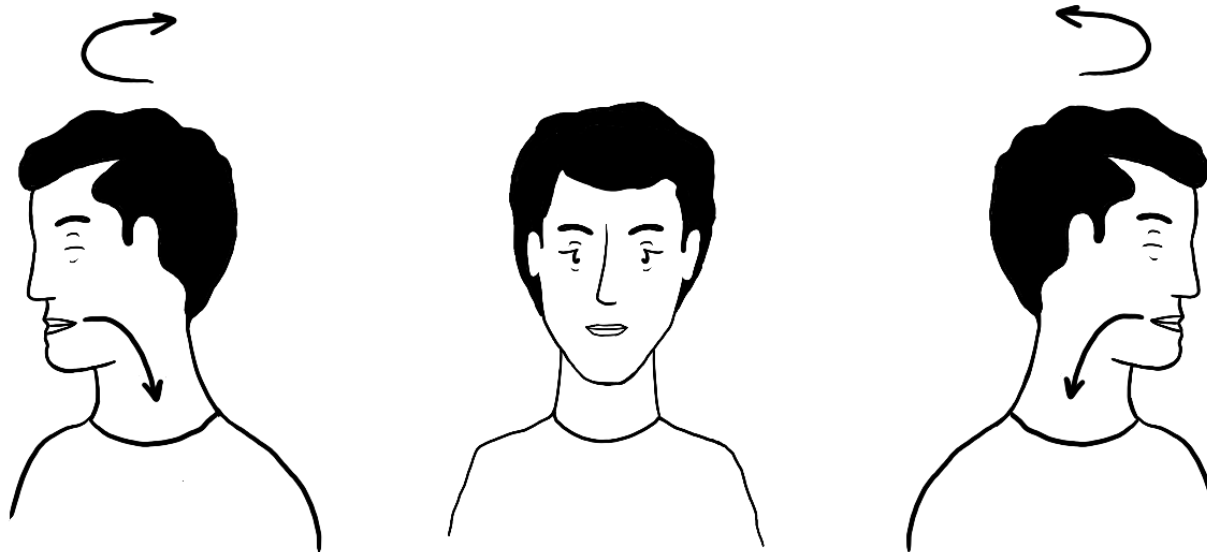
Tlačte bradu dolů proti odporu. Střídejte tlačení a uvolnění.



1. ⌚ 60s  
3x  
2. ⌚ 1s  
30x

## Rotace hlavy na postiženou stranu

Před polknutím otočte hlavu do strany, abyste sledovali směr vašeho ramene. Polkněte.

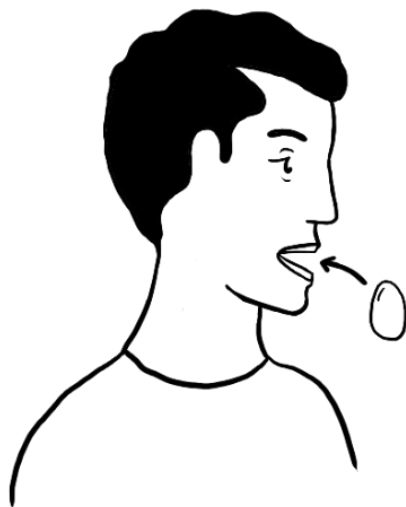


## Přítah brady k hrudníku

Nachystejte si sousto k polknutí.

Před polknutím přitáhněte bradu k hrudníku, jako kdybyste se dívali do svého klína.

Hlídejte si, aby byl pohyb vykonán pohybem hlavy, nikoliv vytažením krku dopředu.



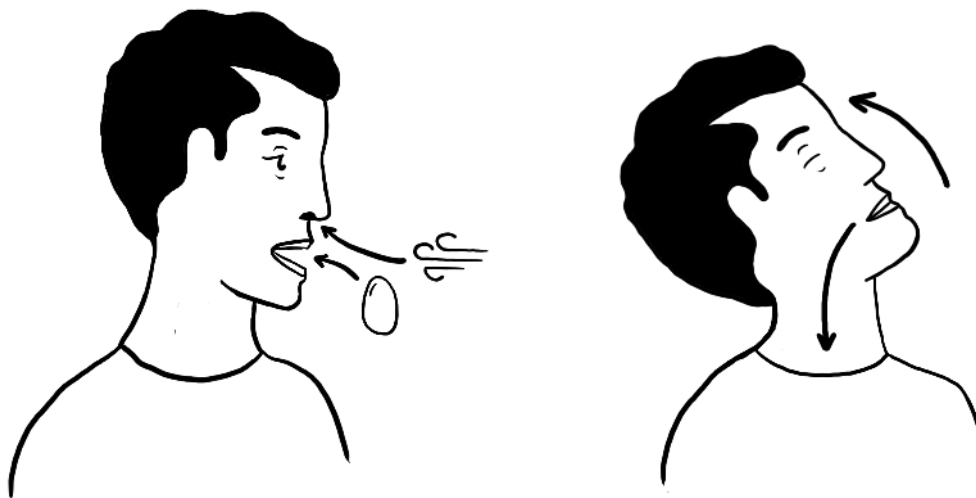
## Leh na boku

Lehněte si na bok a hlavu si podložte rukou. Nachystejte si sousto a polkněte. Hlídejte, ať nejste v záklonu.



## Zvednutí brady

Nachystejte si sousto v ústech, zadržte dech, zakloňte hlavu co nejvíce a polkněte.



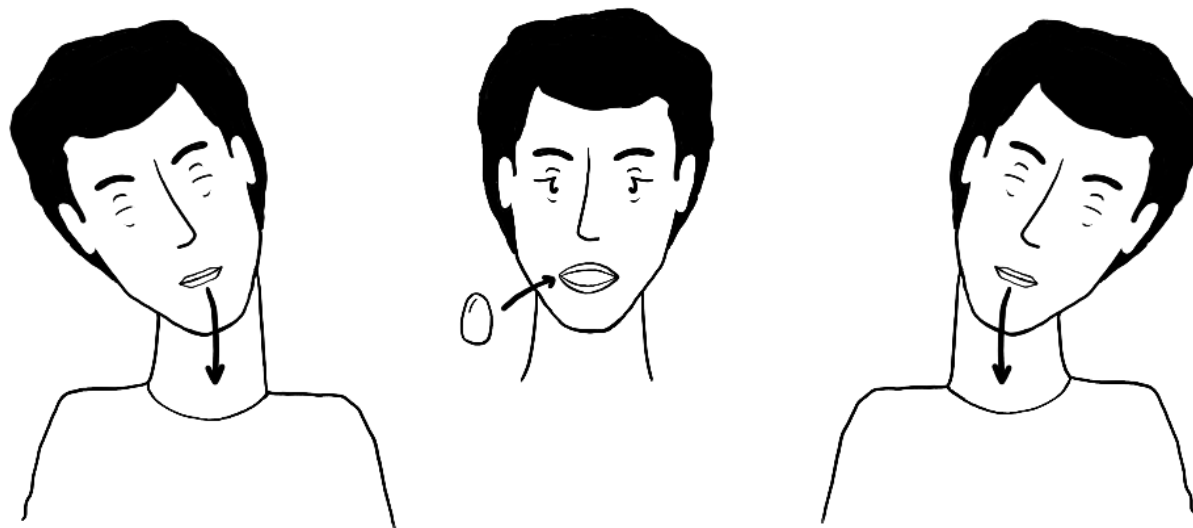
## Přítah brady + rotace hlavy ke straně

Nachystejte si sousto k polknutí. Přitáhněte bradu šikmo k rameni. Polkněte.



## Úklon hlavy na stranu

Nachystejte si sousto k polknutí. Ukloňte hlavu k rameni a polkněte.



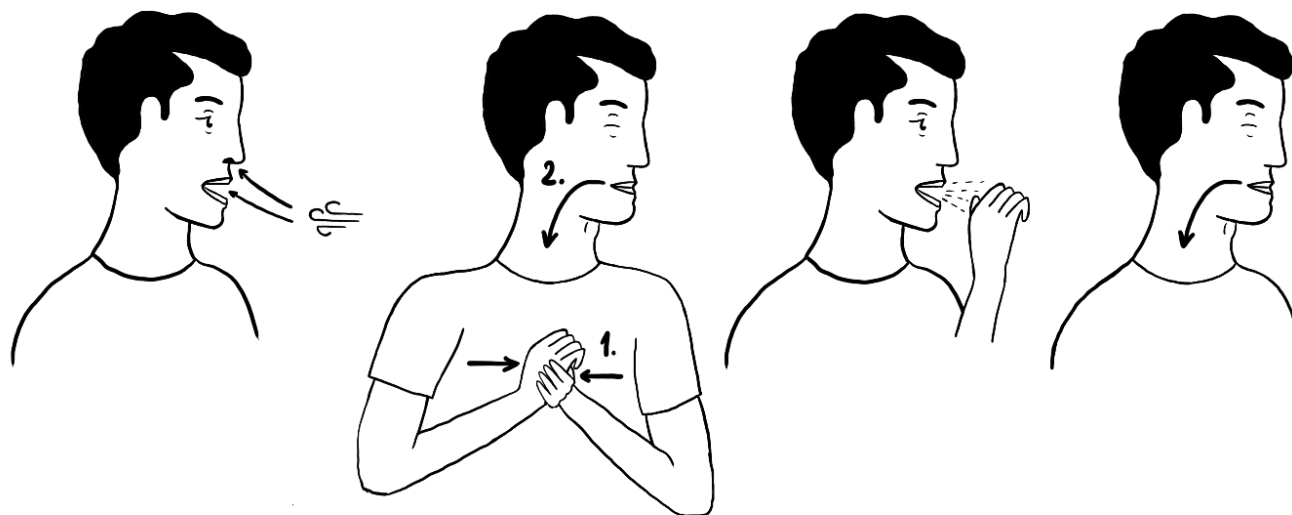
## Supraglotický manévr

Zhluboka se nadechněte a zadržte dech (podobně jako kdybyste chtěli zadržet dech před skokem do bazénu). Polkněte. Po polknutí zakašlete.



## Super-supraglotický manévr

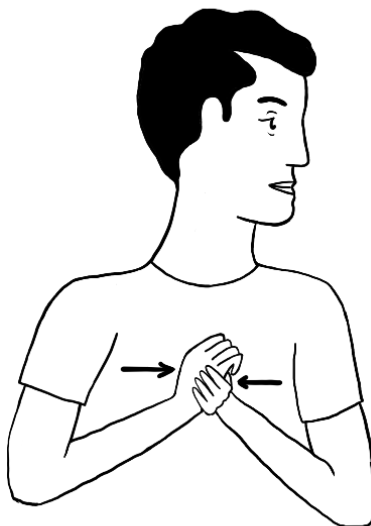
Nadechněte se a pevně zadržte dech (měli byste mít pocit, že tlačíte do krku) – všimněte si, že jsou aktivní svaly břišní stěny – můžete si pomoci i tím, že budete tlačít dlaněmi proti sobě na úrovni hrudníku. V době, když máte zadržený dech a tlačíte – polkněte. Po polknutí odkašlete a ihned znovu polkněte.



## Posilování hlasivkového uzávěru

Nadechněte se a zadržte dech.

**Varianta č. 1:** Dejte dlaně na úrovni hrudního koše a zatlačte, vydržte chvíli a povolte.



## Posilování hlasivkového uzávěru

Nadechněte se a zadržte dech.

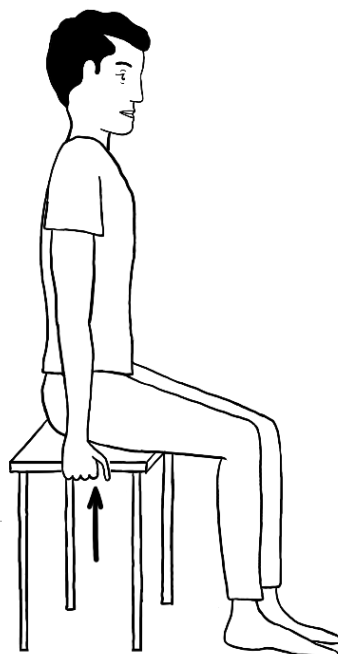
**Varianta č. 2:** Tlačte dlaní proti čelu a čelem do protitlaku do dlaně.



## Posilování hlasivkového uzávěru

Nadechněte se a zadržte dech.

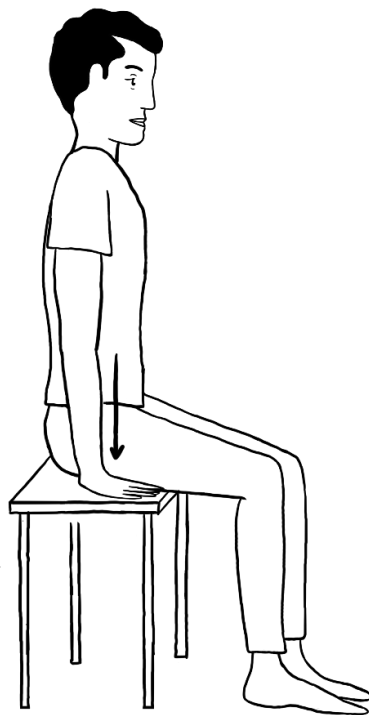
**Varianta č. 3:** Uchopte židli, na které sedíte, zespodu a tlačte jako byste chtěli židli přitáhnout k sobě a sebe do židle zabořit.



## Posilování hlasivkového uzávěru

Nadechněte se a zadržte dech.

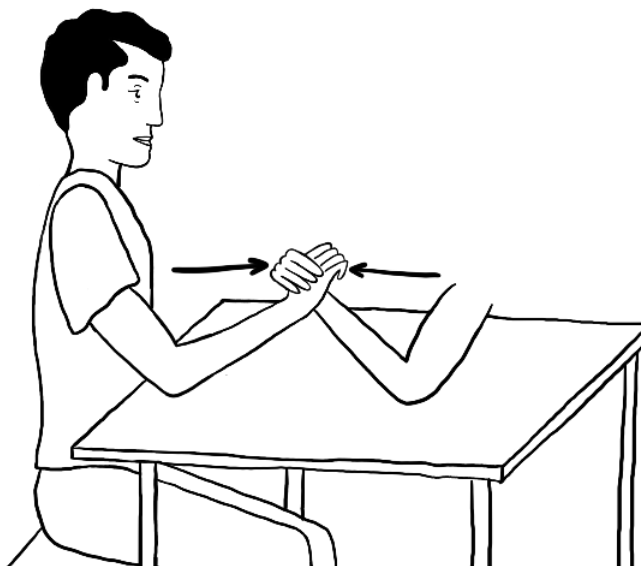
**Varianta č. 4:** Tlačte dlaněmi proti pevné podložce pod vámi, jako byste se chtěli od židle odtlačit nahoru.



## Posilování hlasivkového uzávěru

Nadechněte se a zadržte dech.

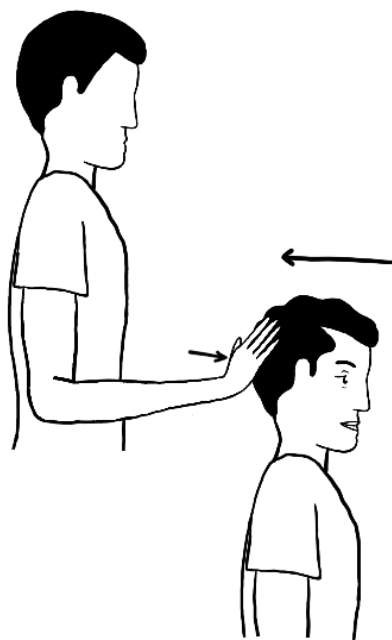
**Varianta č. 5:** Tlačte proti cizí ruce, tzv. dejte si páku.



## Posilování hlasivkového uzávěru

Nadechněte se a zadržte dech.

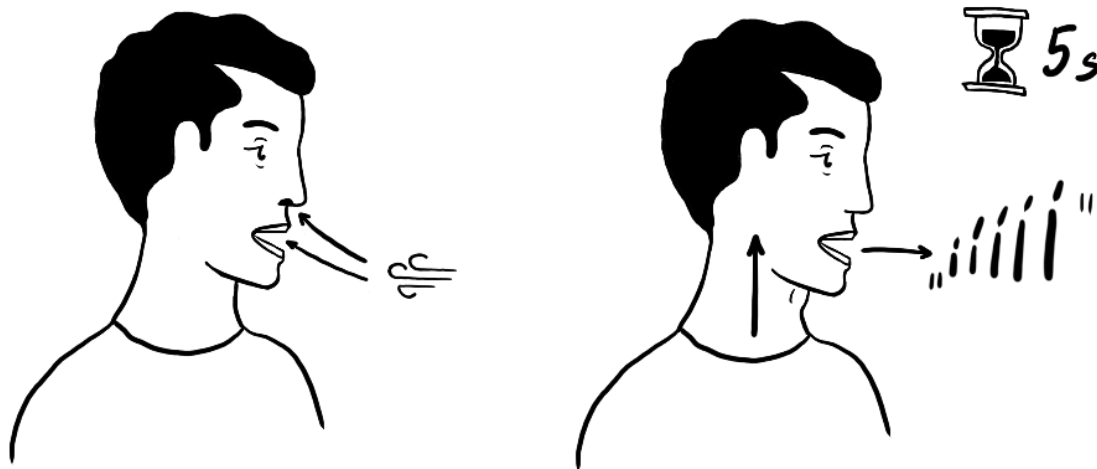
**Varianta č. 6:** Požádejte někoho, ať vám zatlačí dlaní do týlu – tlačte hlavou proti dlani.



## Fistulové „Í“

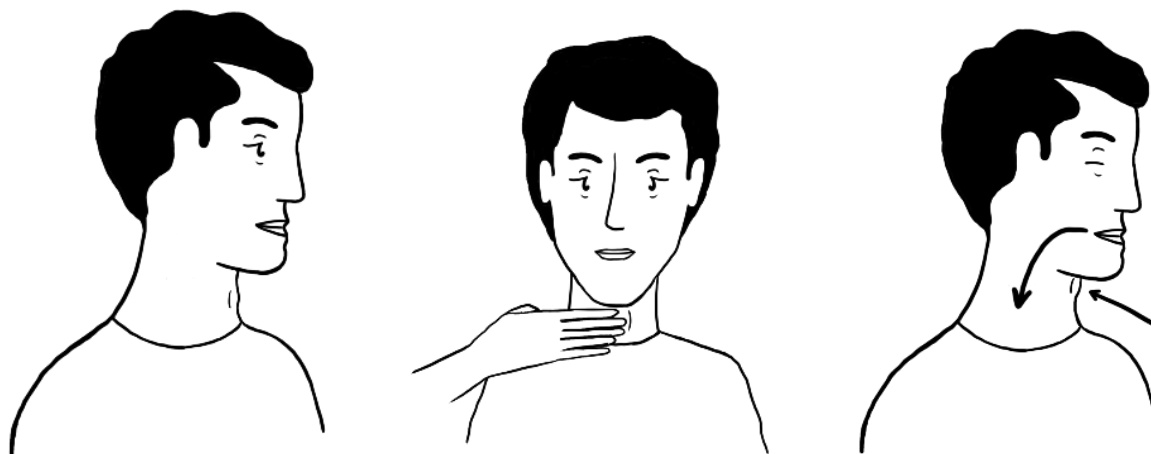
Nadechněte se a zkuste říct co nejvyšší „Í“, vydržte po dobu 5 sekund.

Můžete si přiložit prsty na hrtan, abyste cítili jeho pohyb vzhůru.



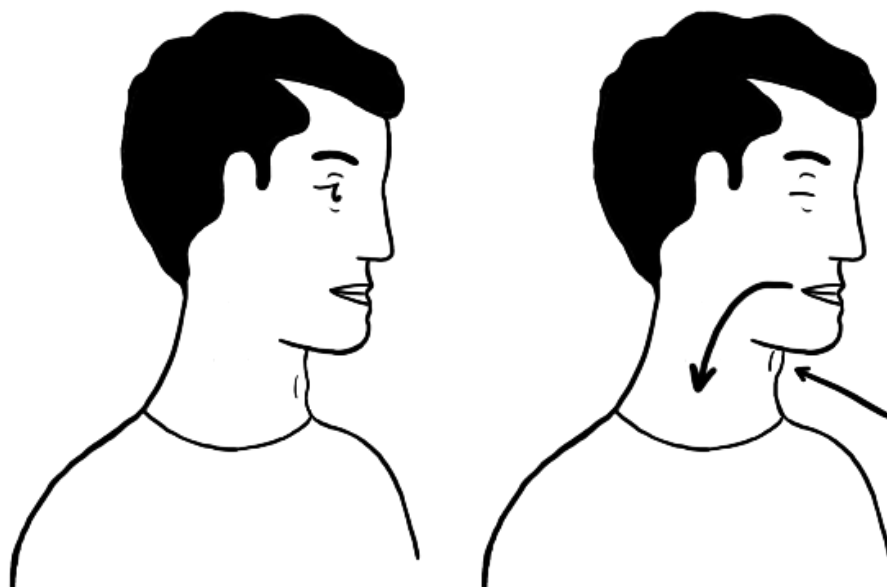
## Mendelsohnův manévr

Jemně si položte prsty na hrtan neboli „ohryzek“. Nyní polkněte a vnímejte prsty, jak se váš ohryzek pohybuje nahoru a dolů při polknutí.



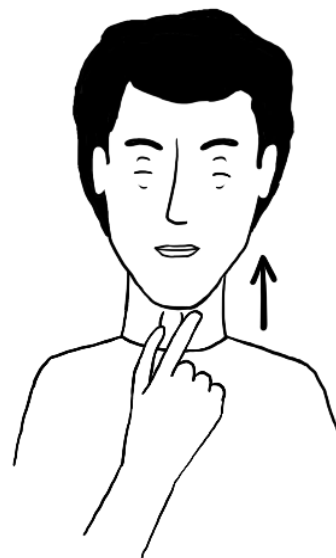
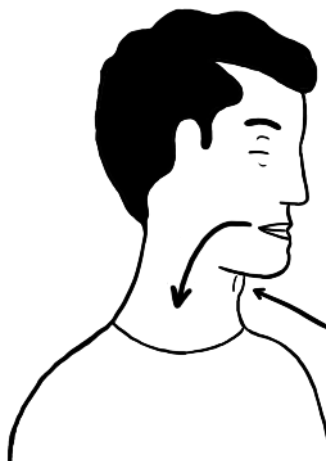
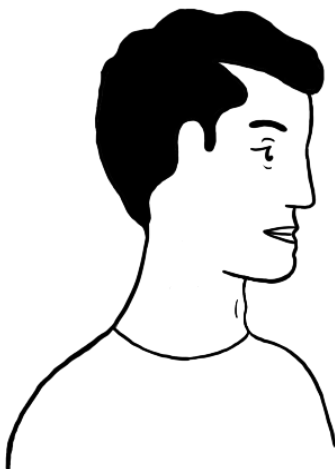
## Mendelsohnův manévr

**Varianta č. 1:** Nyní znovu polkněte a tentokrát zkuste při polknutí hrtan v nejvyšší poloze chvíli udržet pouze svými svaly, chvíli podržte a následně dopolkněte.



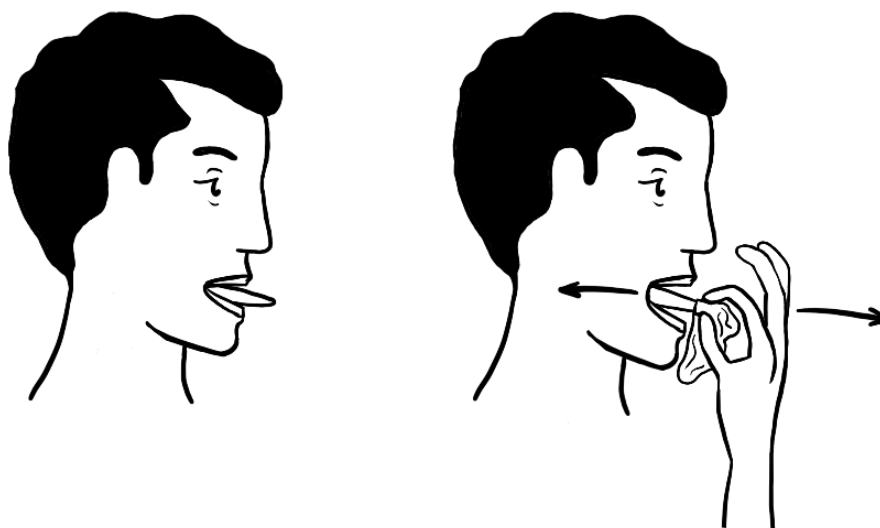
## Mendelsohnův manévr

**Varianta č. 2:** Případně můžete prsty přiložit na hrtan a při jeho pohybu nahoru jej manuálně přidržet prsty, chvíli držet a dopolknout.



## Zatahování jazyka proti odporu

Otevřete ústa a vyplázněte jazyk. Chytněte špičku jazyka do gázy/látkového kapesníku a snažte se jej zatáhnout dovnitř proti odporu.



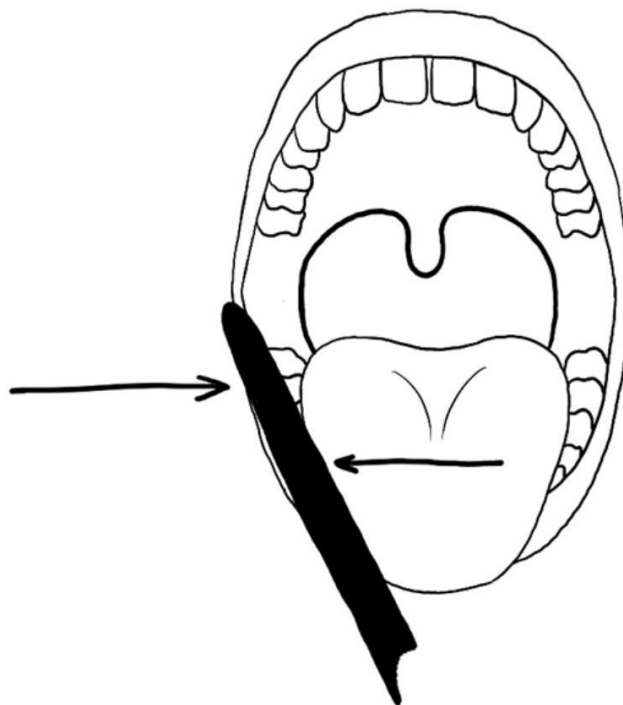
## Cvičení se špátlí

**Cvičení č. 1:** Otevřete ústa a vyplázněte jazyk. Držte jej v rovině. Špátlí tlačte proti špičce jazyka. Hlídejte si, ať máte otevřená ústa a nepředsouváte dolní čelist.



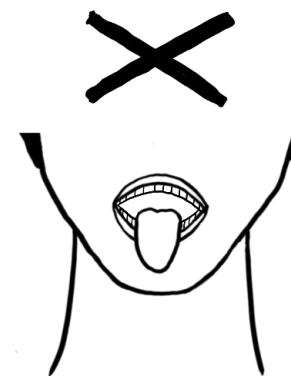
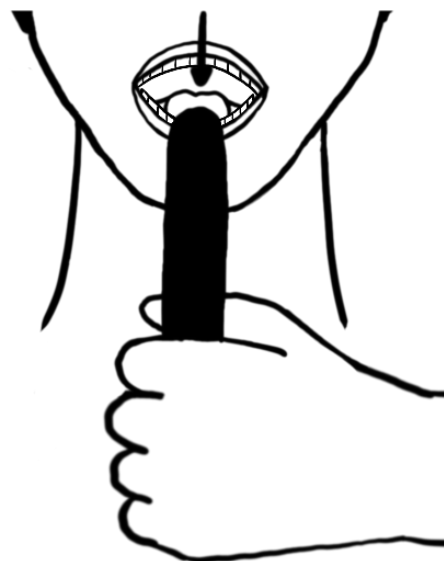
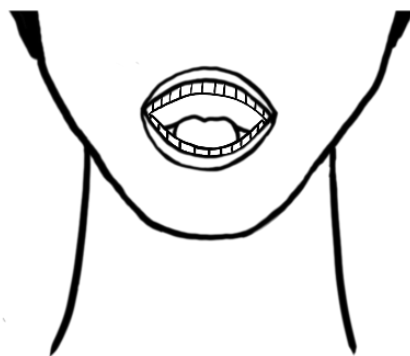
## Cvičení se špátlí

**Cvičení č. 2:** Otevřete ústa a vyplázněte jazyk. Držte jej v rovině. Špátlí tlačte proti straně jazyka a jazykem proti ní. Cvičení zopakujte i na druhé straně jazyka. Vaše brada by se neměla pohybovat do strany.



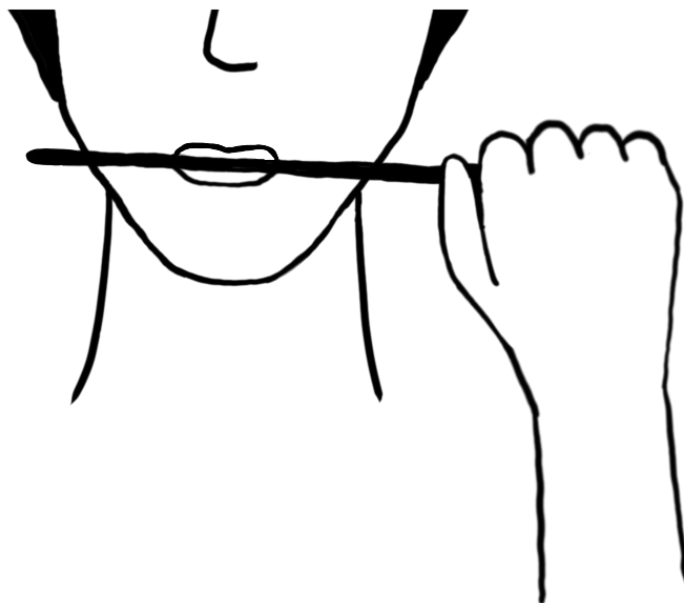
## Cvičení se špátlí

**Cvičení č. 3:** Otevřete ústa. Nechte jazyk položen na spodině dutiny ústní za dolními řezáky. Přiložte na jazyk špátli a tlačte špátlí proti jazyku. Hlídejte si, ať nevyplazujete jazyk.



## Cvičení se špátlí

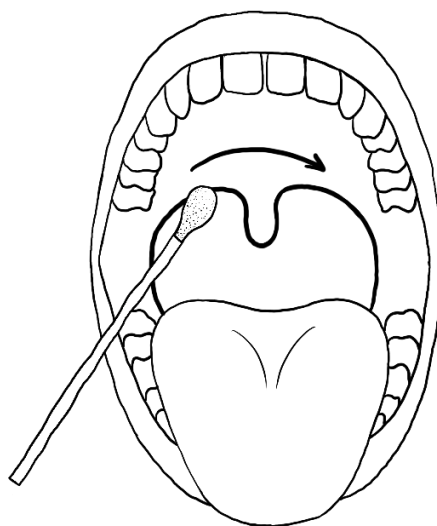
**Cvičení č. 4:** Vezměte si špátli a vložte ji mezi rty. Rty sevřete a držte špátli mezi nimi. Zkoušejte prsty špátli jemně vytahovat. Hlídejte si, abyste špátli drželi pouze rty – nikoliv zuby či dásněmi.



## Termálně taktilní stimulace

Můžete použít hladkou stranu od lžice, kterou dáte vychladit do lednice, případně můžete namotat vatu na špejli, kterou následně zlehka namočíte a zamrazíte.

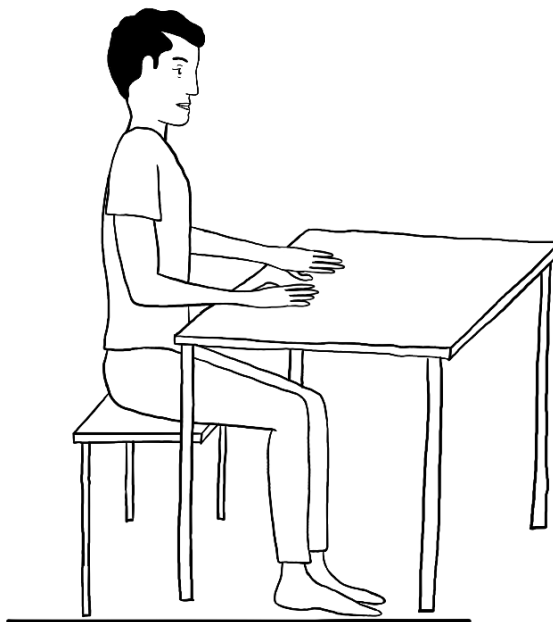
Zlehka přejíždějte přední patrové oblouky na každé straně – každou stranu 5x a následně po stimulaci co nejrychleji polkněte.



## Správné sezení u jídla

### U stolu

Při jakémkoliv příjmu jídla či pití je důležité dbát na správnou polohu těla. Jezte a pijte vždy ve zvýšené poloze hlavy. U stolu mějte vždy rovná záda a předloktí opřete o stůl. Nohy mějte opřené o pevný podklad.

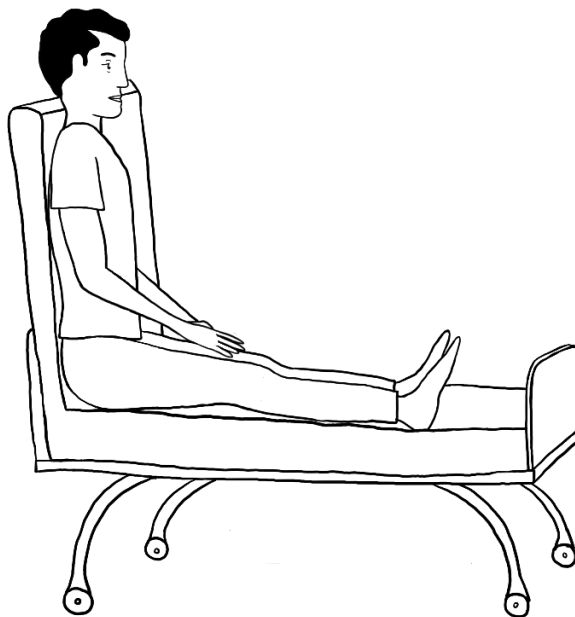


## Správné sezení u jídla

### Na lůžku

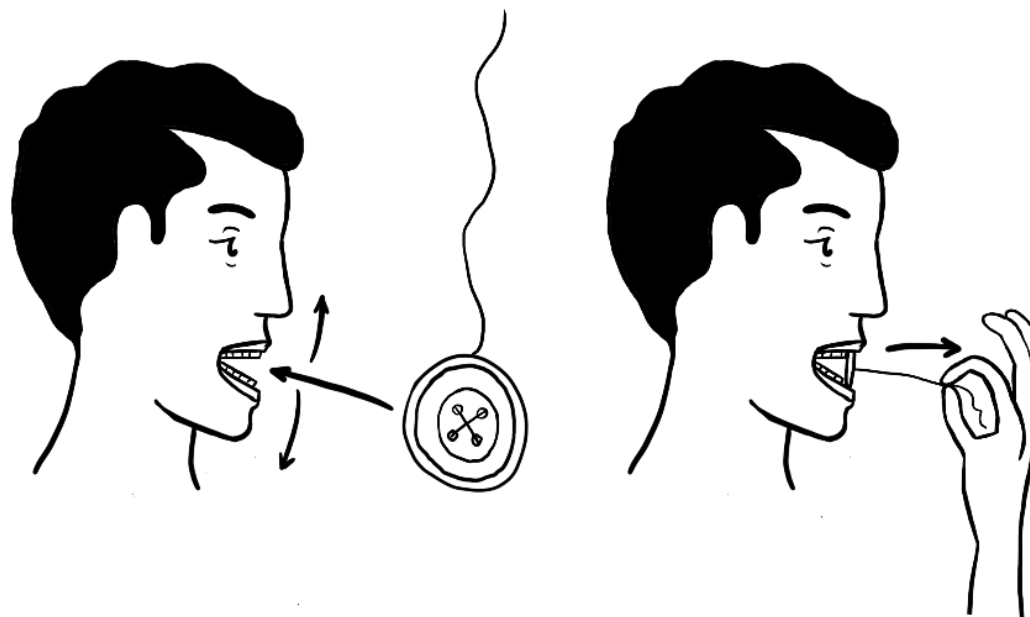
V případě, že musíte přijímat jídlo a pití na lůžku, hlídejte si rovněž zvýšenou polohu hlavy.

Přestože sedíte na posteli, mějte vyvýšenou horní část postele do maximální polohy jako oporu.



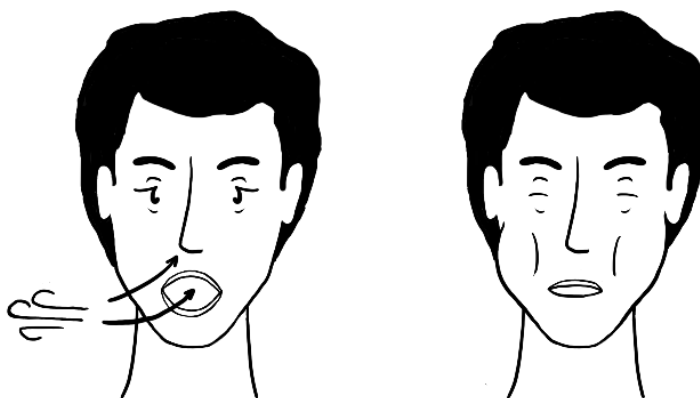
## Knoflík na niti

Na větší knoflík uvažte zubní anebo obyčejnou nit. Knoflík vložte do úst přímo za rty před zuby. Sevřete rty a za nit lehce tahejte. Hlídejte si, abyste knoflík drželi pouze rty – nikoliv zuby či dásněmi.



## Nafouknutí tváří

Pevně sevřete rty a nafoukněte tváře. Vydržte alespoň 5 sekund.



Prsty můžete zatlačit proti tvářím. Vzduch by neměl unikat rty ani nosem.

