

تمرين مانديلسون لعلاج اضطرابات البلع

الهدف من هذا الإجراء هو إبقاء الحنجرة في اعلى موضع لها اثناء عملية البلع والتي تساعد على تقوية عضلات الرقبة والحنجرة والتي لها دور في تقوية عملية البلع. وكما تقلل من تراكم الإفرازات وبقايا الطعام بعد البلع.



الخطوات الإجرائية العلاجية

- ١) ضع قليل من الماء في فمك
- ٢) احفظ الماء في فمك (لا تبلعه)
- ٣) ضع اصبع السبابة و اصبع الإبهام حول حنجرتك (الجزء الذي يسمى تفاحة آدم)
- ٤) الآن ابلع
- ٥) استشعر حركة الحنجرة الى الأعلى أثناء عملية البلع

Dr. Hani Abdulsattar Shaker

Medical Speech & Swallowing Disorders
San Jose State University - California



د. هاني عبدالستار شاكر

طبيب اختصاصي طب التخاطب واضطرابات البلع
جامعة سان هوزي بالولايات المتحدة الأمريكية

٦) عندما تشعر بأن الحنجرة بلغت اقصى ارتفاع أثناء البلع، امسك البلعة في ذلك الموضع

لمدة ٥ ثواني

٧) استرخي

٨) كرر الخطوات من ١-٧ مع كل بلعة

