

Swallowing Maneuvers مناورات البلع

Mendelsohn Maneuver

مناورة منديلسون

This maneuver helps improve the swallowing mechanism by raising the larynx and increasing the opening of the esophagus.

هذه المناورة تساعد في تحسين عملية البلع، من خلال رفع الحنجرة للأعلى وزيادة فتح المريء أثناء عملية البلع.

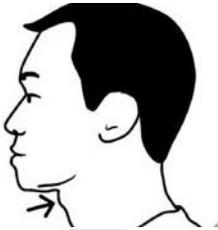
Instructions:

1. Swallow your saliva and feel the larynx (Adam's apple) lift and lower during the swallow.
2. Swallow again and feel your larynx lift and hold it up (don't let it drop) with your neck muscles for 2 seconds.

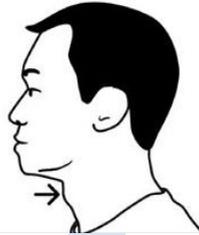
P.S. This exercise should not be done with food in your mouth.

التعليمات:

١. ابلع لعابك وضع يديك على حنجرتك (تفاحة آدم) لتشعر بارتفاعها وانخفاضها خلال عملية البلع.
 ٢. ابلع مرة أخرى وعندما ترتفع الحنجرة ثبتها بمكانها إلى الأعلى (ولا تسمح لها بالانخفاض) بواسطة عضلات حنجرتك لمدة ثانيتين.
- *ملاحظة: هذا التمرين لا يتم القيام به عند وجود طعام بالفم.



3



2



1

Supraglottic Swallow

This maneuver helps protect the airway during the swallowing process by closing it, before and during the swallow, to prevent food from going into the lungs.

Instructions:

1. Take a deep breath and hold it.
2. Keep holding your breath while you swallow.
3. Cough right after you swallow.
4. Breathe.

P.S. This exercise could be done using food and drinks.

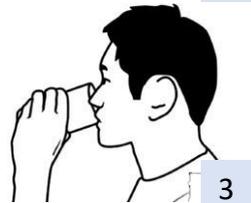
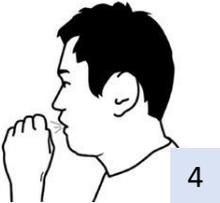
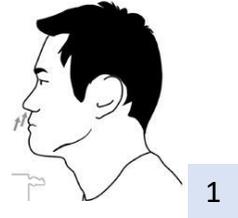
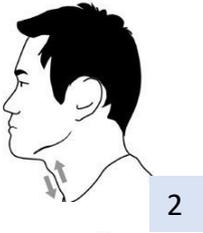
مناورة البلع فوق مستوى الأحبال الصوتية

هذه المناورة تساعد في حماية مجرى الهواء خلال عملية البلع عن طريق إغلاقه قبل وأثناء البلع لمنع دخول الطعام للرئتين.

التعليمات:

١. خذ نفساً عميقاً واكتمه/ احبسه.
٢. استمر بكتم/ حبس النفس أثناء البلع.
٣. اسعل/كح بعد عملية البلع فوراً.
٤. تنفس.

*ملاحظة: يمكنك القيام بهذا التمرين مع الأكل والشرب.



Super-Supraglottic Swallow

This maneuver helps protect the airway during the swallowing process by closing it, before and during the swallow, to prevent food from going into the lungs.

Instructions:

1. Take a deep breath, hold it and bear down.
2. Keep holding your breath and bear down while you swallow.
3. Cough right after you swallow.
4. Breathe.

P.S. This exercise could be done using food and drinks.

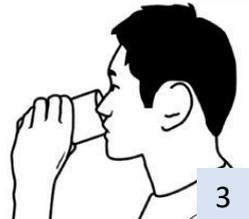
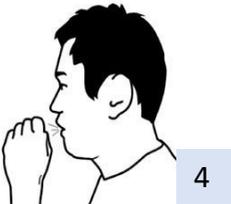
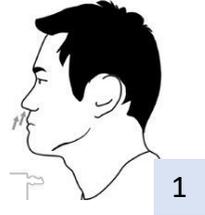
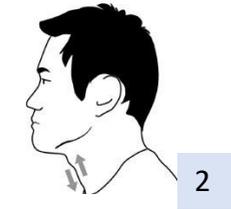
مناورة البلع القوي فوق مستوى الأحبال الصوتية

هذه المناورة تساعد في حماية مجرى الهواء خلال عملية البلع عن طريق إغلاقه قبل وأثناء البلع لمنع دخول الطعام للرنثين.

التعليمات:

١. خذ نفساً عميقاً واكتمه/ احبسه.
٢. ضع يديك أسفل مقعدك واسحب كما لو كنت تحاول رفع مقعدك وأنت جالس عليه.
٣. ابلع بقوة مع الاستمرار بكتم/حبس النفس أثناء البلع وشد الكرسي للأعلى.
٤. اسعل/كح بعد عملية البلع فوراً.
٥. تنفس.

*ملاحظة: يمكنك القيام بهذا التمرين مع الأكل والشرب.



Masako Maneuver

This maneuver helps improve posterior tongue base movement and make it stronger to facilitate bolus clearance.

Instructions:

1. Stick your tongue out.
2. Place your tongue between your front teeth or gums.
3. Swallow while keeping your tongue between your front teeth or gums.

P.S. This exercise should not be done with food in your mouth.



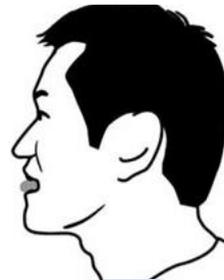
2

مناورة مساكو

هذه المناورة تساعد في تحسين عملية البلع من خلال زيادة قوة حركة اللسان الخلفي وجعل اللسان أقوى، لتسهيل عملية نقل الطعام الممضوغ إلى البلعوم.

التعليمات:

١. مد لسانك إلى الخارج.
 ٢. ثبت لسانك بين الأسنان الأمامية أو اللثة.
 ٣. ابلع مع الحفاظ على وضعية اللسان بين الأسنان الأمامية أو اللثة.
- *ملاحظة: هذا التمرين لا يتم القيام به عند وجود طعام بالفم.



1

Effortful Swallow

This maneuver helps improve tongue and pharynx movement and make them stronger.

Instructions:

1. Swallow your saliva.
2. Squeeze all of your mouth's and neck muscles very hard and push as hard as you can with the tongue against the roof of your mouth while you swallow.

مناورة البلع القوي

هذه المناورة تساعد في تحسين عملية البلع عن طريق تحسين حركة وقوة اللسان وعضلات البلعوم.

التعليمات:

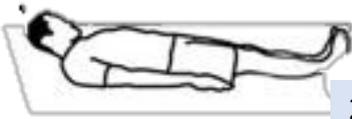
١. ابلع لعابك.
٢. شد جميع عضلات فمك ورقبتك أثناء البلع وقم بالضغط على سقف الحلق باللسان بأقوى ما عندك أثناء البلع.

Shaker Maneuver

This maneuver helps to promote upward movement of the larynx and widen the esophageal sphincter.

Instructions:

1. Lie flat on your back on the bed or ground with no pillow under your head.
2. Place your arms by your sides and your legs must be straight and relaxed.
3. Keep your shoulders flat and lift your head to look at your toes.
4. Hold the position for 1 minute and then release.
5. Repeat and relax for one minute between each repetition.



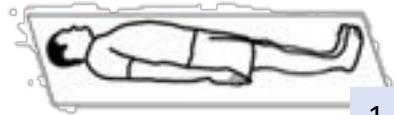
2

مناورة شاكر

هذه المناورة تساعد على تحسين عملية البلع من خلال رفع الحنجرة للأعلى وتوسيع فتحة صمام المريء.

التعليمات:

١. استلق على ظهرك على السرير أو الأرض بدون وجود وسادة أسفل رأسك.
٢. ضع ذراعيك بجانب جسمك وقم بمد رجليك بشكل مستقيم واجعلها مرتخية.
٣. ارفع رأسك قليلاً لتتمكن من رؤية أصابع رجليك مع إبقاء الكتفين إلى الأسفل.
٤. ابق على هذه الوضعية لمدة دقيقة ثم استرخ.
٥. كرر الحركة مره أخرى مع مراعاة أخذ قسط من الراحة لمدة دقيقة بين كل مره.



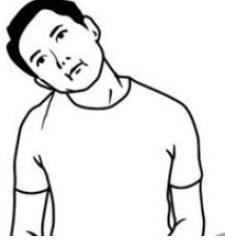
1

استراتيجيات وضعية Postural Technique

Head Tilt to the Stronger Side

This postural technique helps to direct the bolus into the stronger side.

Instruction: tilt your head against your shoulder of the stronger side before you swallow.



إمالة الرأس إلى الجهة السليمة / الأقوى

هذه الوضعية تساعد على تحسين عملية البلع من خلال توجيه الطعام الممضوغ للجهة الأقوى من البلعوم.

التعليمات: قم بإمالة رأسك باتجاه كتفك للجهة السليمة / الأقوى قبل البدء بعملية البلع.

Head Turn to the Weaker Side

This postural technique helps eliminate the damaged side from the bolus path and allows the bolus to pass through the intact side.

Instructions: rotate your head to your shoulder of the weaker side before you swallow.



تدوير الرأس إلى الجهة المصابة / الأضعف

هذه الوضعية تساعد على الحد من مشاركة الجهة المصابة بعملية البلع وتوجه الطعام الممضوغ للجهة السليمة.

التعليمات: قم بتدوير رأسك باتجاه كتفك للجهة المصابة / الأضعف قبل البدء بعملية البلع.

Postural Technique استراتيجيات وضعية

Chin Tuck/Down

This postural technique is used to protect the airway during the swallow by narrowing it.

Instruction: chew your food then tuck your chin to your chest before initiating swallow.



إمالة الرأس إلى الأسفل

هذه الوضعية تساعد على حماية مجرى التنفس أثناء عملية البلع وذلك عن طريق تضيقه.

التعليمات: قم بمضغ الطعام بشكل طبيعي وقبل البدء بعملية البلع قم بإمالة رأسك للأسفل.

Chin Jut

This postural technique helps to facilitate the movement of the bolus from the oral cavity.

Instruction: chew your food then tilt your chin up before initiating swallow.



إمالة الرأس إلى الأعلى

هذه الوضعية تساعد على تسهيل انتقال الطعام من تجويف الفم إلى البلعوم.

التعليمات: قم بمضغ الطعام وقبل البدء بعملية البلع قم برفع رأسك للأعلى.

Keywords كلمات دالة/مفتاحية

Compensatory Strategies

Techniques help to increase the swallowing safety during the swallow but there are no lasting benefits or improvement in physiology when these techniques are not used.

استراتيجيات تعويضية

تقنيات تساعد على زيادة سلامة البلع مؤقتاً أثناء استخدامها عند البلع، ولكن لا توجد تحسن دائم عند عدم استخدام هذه التقنيات.

Swallowing Maneuvers

Specific strategies that help to change the timing or strength of particular movements of swallowing.

مناورات البلع

استراتيجيات تساعد على تغيير توقيت أو قوة حركات معينة أثناء عملية البلع.

Postural Techniques

Techniques that are used to redirect the movement of the bolus in the oral cavity and pharynx and modify pharyngeal dimensions.

استراتيجيات وضعية

تقنيات تستخدم لإعادة توجيه حركة الطعام في تجويف الفم والبلعوم وتعديل أبعاد البلعوم بطريقة منهجية أثناء عملية البلع.

References:

- Matsuo, K., & Palmer, J. B. (2008). Anatomy and physiology of feeding and swallowing: Normal and abnormal. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 19, 691–707.
- January 23, 2018. The Ohio State University Comprehensive Cancer Center – Arthur G. James Cancer Hospital and Richard J. Solove Research Institute.

Prepared by: Shahad AlSafhi

Supervised by: Nora AlSudairi