

Slikrevalidatie

Als eten een opgave wordt

Voor patiënten met slikproblemen is eten geen genot, maar een dagelijks gevecht. ‘Mensen denken soms dat er niets aan te doen is’, zegt logopediste Leen Van den Steen, ‘maar door de juiste training kunnen we bijna iedereen opnieuw veilig leren slikken.’

Leen Van den Steen behandelt dagelijks patiënten met een slikprobleem. ‘Sommige mensen krijgen angst om te eten, andere vermijden het gewoon, omdat ze het gênant vinden om zich voortdurend te verslikken in gezelschap.’ De oorzaken van slikproblemen zijn heel divers. Het kan optreden bij aandoeningen zoals Parkinson, ALS of MS, maar ook in de nasleep van mond-, hals- of keelkanker. Soms krijgen mensen ook slikproblemen zonder duidelijke oorzaak.

Altijd een oplossing

‘Wat de oorzaak ook is, we kunnen bijna altijd vooruitgang boeken’, zegt Van den Steen. ‘Mensen bij wie bijvoorbeeld een stemplooi verwijderd is, kunnen vaak weer

veilig slikken door simpelweg het hoofd te kantelen. Een paar sessies volstaan soms al om iemand veilig te leren slikken.’ Bij coördinatieproblemen of gebrek aan spierkracht duurt de therapie vaak langer. ‘Maar zelfs als de spieren blijven achteruitgaan, zien we dat trainen toch nog helpt om weer beter te kunnen slikken.’

Fitness met de tong

Net als veel andere trainingen gaat slikrevalidatie om volhouden. ‘Vergelijk het met trainen voor een marathon: daarvoor moet je ook langere periodes trainen en regelmatig je grenzen opzoeken.’ Trainen gebeurt in dit geval niet in het fitnesscentrum, maar samen met de logopedist en thuis. ‘We geven onze patiënten oefeningen mee, soms

met aangepast therapiemateriaal. Zo hebben we toestellen om tongkracht en hoestkracht te trainen.’

Terugvallen op pudding en yoghurt

Bij een slikprobleem komt vaak ook angst kijken. Van den Steen: ‘Je verslikken is iets heel angst-aanjagends. We merken dat sommige patiënten moeilijke voedingsmiddelen beginnen vermijden en terugvallen op een dieet van pudding en yoghurt. Dat daagt de slikspieren hele-



Uit angst

vermijden patiënten
soms ‘moeilijke’
voedingsmiddelen.



*De logopedist werkt zowel
aan het vertrouwen, als aan veilig en
efficiënt leren slikken.*

maal niet meer uit, waardoor die nog verder achteruitgaan.' Een logopedist zal dan zowel aan het vertrouwen werken, als aan veilig en efficiënt leren slikken. 'Door rustig te evolueren van makkelijk naar moeilijk, kunnen we iemand in drie weken weer veel dingen opnieuw laten eten.'

Blijven proberen

Het is niet altijd eenvoudig om mensen van hun slikproblemen te verlossen. 'Soms moeten we drie of vier verschillende behandelingen combineren voor we op het juiste

spoor zitten. Dat doen we altijd in overleg met de neus-keel-oorarts.' Bij ziektes zoals Parkinson, ALS of MS komt er door de aard van de ziekte later toch weer achteruitgang. 'Ons doel is om mensen zo lang mogelijk zo normaal mogelijk te laten eten. Desnoods krijgen ze extra voeding via een sonde en eten ze enkel nog voor het plezier. Vergeet niet dat eten en drinken niet alleen dient om iemand in leven houden. Het heeft ook een sociale functie. Als mensen op kerstavond weer mee aan tafel kunnen, dan hebben we veel bereikt.' ©



Onderzoek bij MS-patiënten

Dertig procent van de mensen met MS heeft slikproblemen. 'We weten uit de praktijk dat slikrevalidatie die patiënten kan helpen, maar dat is nog niet bevestigd in wetenschappelijk onderzoek', zegt logopediste Gwen Van Nuffelen. Omdat het UZA veel expertise heeft op het gebied van slikrevalidatie, zal Gwen Van Nuffelen veertig proefpersonen gedurende twee jaar opvolgen. 'Mijn doel is om te bewijzen dat slikrevalidatie wel degelijk helpt, zodat we de therapie kunnen opnemen in het standaardaanbod. Met een revalidatie van vier tot acht weken kunnen we bij MS-patiënten echt al een groot verschil maken.'