

Svårt att svälja

– träning av andningsmusklerna kan ge ny styrka

Personer som har Parkinsons sjukdom kan få problem att svälja. En metod som börjar få genomslag i Sverige är att träna andningsmusklerna genom kraftig utblåsning, så kallad EMST, Expiratory Muscle Strength Training. – Om man upplever till exempel hosta vid sväljning eller att mat och dryck hakar upp sig vid sväljning så kan EMST vara en lämplig behandlingsmetod, säger Kerstin Johansson, logoped.

Många vet att logopeder hjälper till om man får problem med talet. Men logopeder arbetar sedan länge även med att diagnostisera och behandla sväljsvårigheter och Kerstin Johansson uppmanar personer med Parkinsons sjukdom som har röst-, tal- eller sväljbesvär att söka en logoped.

– Det kan vara bra att träffa en logoped tidigt, efter att man fått en diagnos. Dels kan man få information och svar på frågor, dels har man ofta mer ork och kraft att träna. När det gäller röstträning finns flera olika metoder, till exempel Lee Silverman Voice Treatment, LSVT, som bygger på intensiv träning. LSVT har i olika studier visat sig ha positiva effekter på röststyrkan, och även på talhastigheten och mimiken i ansiktet. Inledningsvis kan man ha god nytta av att lära sig en grundläggande och bra röstteknik, säger hon.

LSVT-BEHANDLING KAN också ha positiv effekt på sväljningen, men när det gäller sväljsvårigheter finns sedan länge flera behandlingsmetoder som syftar till att förbättra sväljningen eller kompensera för en nedsatt sväljfunktion. Sväljsvårigheter kan märkas på olika sätt, exempelvis att man har svårt att svälja sina tabletter, svårighet att få mat och dryck bakåt i munnen och sätta igång sväljningen eller att man hostar i samband med sväljning.

– Har man svårigheter med sväljningen kan det leda till att man inte orkar äta en hel måltid och att man inte får i sig tillräckligt med näring och vätska. Sväljsvårigheter, liksom svag röst och talsvårigheter, kan också leda till att man drar sig för sociala samman-



Kerstin Johansson

hang, säger Kerstin Johansson.

En metod som är ganska ny i Sverige är EMST, som innebär träning av utandningsmuskulaturen. EMST har använts länge inom sportvärlden, till exempel för simmare, säger Kerstin Johansson.

– Man har sett i studier som är gjorda i USA att patientgruppen som tränat EMST i syfte att förbättra hostkraften även har fått en säkrare sväljning. De löper mindre risk att svälja fel. EMST har förmodligen effekt på hosta, sväljning, röst och tal inte bara vid Parkinsons sjukdom, utan även vid andra neurologiska sjukdomstillstånd, till exempel vid multipel skleros (MS). EMST är dock inte allena saliggörande eller passar alla personer och metoden kan behöva kompletteras med andra behandlingsmetoder.

Logopeden rekommenderar lämpligaste träningsform för den individuella patienten efter en noggrann undersökning av sväljningen eller rösten/talet och i samråd med patienten. Precis som Lee Silverman Voice Treatment (LSVT) passar EMST vissa patienter, men inte andra, säger Kerstin Johansson.

Det ursprungliga syftet med

EMST är att få bättre lungfunktion genom att träna andningsmusklerna.

– Fysioterapeuter hjälper patienter med insatser kring andningen. Ur logopedens synvinkel är olika typer av andningsträning intressanta för att öka patientens förmåga att ta större andetag. När det gäller talet, krävs mer luft när vi ska säga längre meningar eller om vi ska tala med stark röst och göra oss hörda i en bullrig omgivning, så som en restaurang eller under bilfärd. Många med neurologiska sjukdomar upplever andfäddhet vid tal, här kan olika typer av andningsträning vara en del i behandlingen av rösten och talet, säger Kerstin Johansson.

När det gäller sväljning, är effekten av EMST att den påverkar munbottenmuskulaturen vilket i sin tur påverkar sväljningen positivt. När man gör kraftfulla utblåsningar arbetar även muskulaturen i munbotten. Detta bidrar till att lyfta struphuvudet, vilket är en viktig funktion vid sväljningen, säger Kerstin Johansson.

Träningen är intensiv och görs flera gånger i veckan under minst fem veckor.

– För att uppnå en betydande effekt så måste man träna mot ett kraftfullt motstånd, annars blir man inte starkare i sina muskler. Träningen går ut på att man ska göra kraftfulla utblåsningar i ett munstycke med en ventil i som på så sätt erbjuder ett motstånd: när man blåser med tillräcklig styrka, öppnas ventilen och ett väsende ljud hörs när luften far ut.

Metoden har använts länge i USA, men har inte varit lika vanlig i Sverige. På Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge har man hittills använt den här träningsformen i studier med personer med MS.

– Den apparat vi då primärt använt kunde erbjuda ett motstånd upp till 20 cm vattenpelare, en så kallad PEP Threshold Trainer. Detta kan vara ett fullt tillräckligt alternativ om man är svag i sina muskler. Men om man orkar

mer, så behöver man ett större motstånd och då finns nu EMST₁₅₀ som sedan en kort tid tillbaka blivit CE-märkt och går att få tag på i Sverige.

Kerstin Johansson tror att fler patienter skulle kunna ha nytta av EMST.

– Det här är en metod som bör erbjudas för en del patienter med Parkinson. Metoden är väl beskriven i litteratur.

TRÄNINGEN BYGGER PÅ intensitet och tydlig återkoppling till patienten.

– Man mäter patientens utandningstryck för att få en uppfattning om vilken den individuella maximala styrkan i utandningsmusklerna är. Sedan ska EMST₁₅₀ ställas in, så att träningen sker på cirka 75 procent av patientens maximala styrka. Under träningsperioden om fem veckor, upprepar vi mätningarna varje vecka för att EMST₁₅₀ hela tiden ska ge ett adekvat motstånd. Vi har märkt att själva mätandet är något patienterna uppskattar. Träningen blir kvantifierbar för den som tränar. Får man en siffra på något så är det en motivationsfaktor, man kan följa sina framsteg vilket blir en belöning.

Vi sväljer ungefär 600 gånger per dygn, både när vi är vakna och när vi sover. Enligt en svensk enkätstudie (Svensson, 2001) beräknas cirka sex procent i befolkningen ha sväljsvårigheter. Sväljsvårigheter ökar med stigande ålder och dessutom har många äldre flera hälsoproblem, till exempel med tänder och saliv, som ökar risken för både undernäring och sväljsvårigheter.

I tidigare enkätundersökningar har i genomsnitt 35 procent av deltagarna med Parkinsons sjukdom uppgett att de upplever sväljsvårigheter. Vid lindrig sjukdomsbild är problemen dock både mindre grava och förekommer mer sällan, medan många fler med en svårare sjukdomsbild har besvär. Med objektiva undersökningar är siffrorna mycket högre – uppåt 90 procent vid komplicerad sjukdomsbild, vilket talar för att sväljsvårigheter vid Parkinsons sjukdom är ett symptom som inte bör missas.

