

# Nye veier i behandlingen av dysfagi

**IQoro: «Gull i munn» ble første gang presentert i Norge høsten 2017. Et enkelt redskap som kan gjøre den store forskjellen når det gjelder spisevansker og andre munnbaserte skader.**

IQoro er et munnredskap som er utviklet for personer som har problem med funksjoner i ansiktet, munnen, svelget, øvre luftveier, spiserør eller diafragmat, og skal kunne brukes ved svelgevansker, snorking, lammelser i ansiktet, sikling og avvikende ansikts-, bitt- og kjeveutvikling. Det er lagd i to størrelser, en for voksne og en for barn, i en slags hard plast, som en liten bøyle formet etter munnen og med et håndtak til å dra i.

Dette er en nevro-muskulær treningsform som stimulerer nervebaner ved å aktivere både den indre og den ytre muskulaturen i munn og svelg ved behandling av dysfagi, snorking, sikling, mellomgulvsbrokk, lammelser i ansiktet, vansker med språklyder og bitt- og kjevestillinger. Våre basale funksjoner som å kunne puste, spise, svelge, snakke og le anvender samme muskler og nervebaner, men på forskjellig vis. Muskler og nervebaner fra hjernen, munnen og til magesekken blir aktivert, og treningsredskapet stimulerer samtlige.

Mary Hägg fra Sverige er den som har utviklet IQoro-redskapet. Hun holdt kurs i Norge for første gang i november 2017 i Asker. Vi var en samling av forskjellige typer behandlere, og ble loset gjennom mye teori og praktiske øvelser på to intense dager. Metoden virker enkel, skal gjøres på en helt strukturert måte, og testes ut med et fast sett munnmotoriske øvelser før treningsstart for å få et riktig dokumentert utgangspunkt, og best mulig pålitelige resultater.

Pasient 4 hadde mellomgulvsbrokk og refluks.

Det var derfor med stor spenning jeg satte i gang en systematisk treningsperiode med fire forskjellige pasienter for å skaffe meg egne erfaringer med denne metoden. Min pasient nr. 1 hadde problemer med snorking og kvelningsfølelser om natta og derav dårlig søvnrytme. Pasient 2 hadde problemer med slapp munnmotorikk og lite kontroll på munnen ved måltider, derav sikling. Han slet også noe med å svelge vrangt. Pasient 3 har en medfødt nevrologisk lidelse som medfører mye slimdannelse, problematisk svelgfunksjon og heshet.

Treningen skal foretas tre ganger pr. dag med minst to timer mellom, og varer i kun ett minutt hver gang. Redskapet skal holdes i munnen, leppene presses hardt mot skaftet, kjeven skal være avslappet, du puster gjennom nesa og tøyer kraftig rett ut mens du holder statisk i 5-10 sekunder, hvil i tre sekunder og gjenta dette tre ganger. Etter tredje draget, kan man tydelig kjenne en slags sugerefleks eller vakuumbøyle i munnhulen. Treningsperioden skal være fra minst fem til tretten uker med varig resultat, eller ved behov etter avsluttet grunntrening.



**Anne-Britt Sandvik**

Logoped MNLL.  
Skogli Helse og Rehabiliteringssenter.

E-post:  
[annebrittsandvik@gmail.com](mailto:annebrittsandvik@gmail.com)

Grunnen til at jeg så entusiastisk beskriver denne treningsmetoden, er at resultatene på disse fire pasientene er helt slående! Han som snorka før, sover nå uten å vekkes av verken kvelningsfølelser, eller ved å forstyrre kona si med snorking. Munnmotorikken til pasient 2 har blitt strammet opp; han spiser godt uten noe sikling. Han svelger også mye lettere, og får ikke mat i vrangstrupen. Pasient 3 sier han svelger mindre vrangt og er mindre hes, det har lettet en ellers kronisk tilstand som han lever med. Pasient fire trenger ikke lenger somac for halsbrann og refluks. Dette er såpass sikre funn at jeg gleder meg over å dele kunnskapen med fagfeller. På nettet kan du selv lese mer: [www.myoroface.com](http://www.myoroface.com)

Kort om Mary Hägg: spesialist i orofacial medisin, doktor og tannlege. Hun har forsket på munn- og svelgproblematikk i en årrekke. Hun brukes verden over som foreleser og har vunnet priser for sin forskning.

*Lillehammer 8.mars 2018*



Mary Hägg viser IQoro