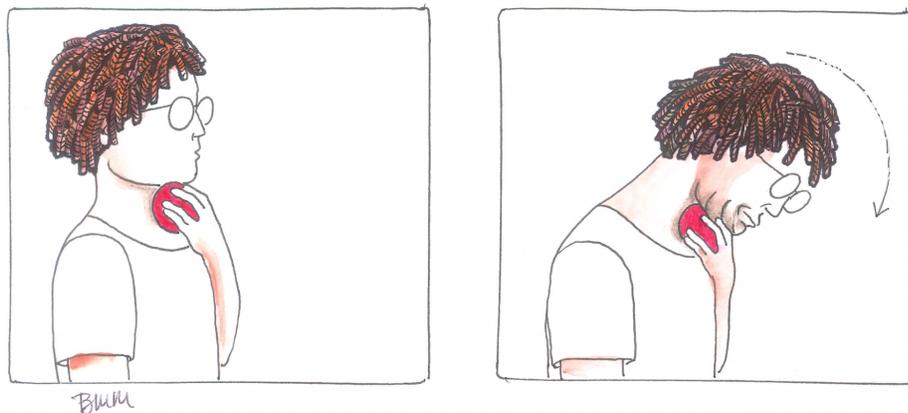


Flexión del Mentón Contra Resistencia (CTAR)

Parte 1: Sostenimiento en una posición (Isométrico).

Instrucciones: Para este ejercicio se sentará en una posición erguida. Utilizará un objeto de resistencia, como una pelota de caucho o un dispositivo para este ejercicio.

- ✓ Ubique el objeto de resistencia entre su mentón y pecho.
- ✓ Presione el mentón contra el objeto de resistencia hacia su pecho sin mover los hombros y manteniendo la boca cerrada.
- ✓ Mantenga esta posición durante el tiempo indicado por su Fonoaudiólogo/Patólogo de Habla y Lenguaje/Logopeda/Terapeuta de Lenguaje (ej: 10 segundos).
- ✓ Luego, levante su mentón y descanse.
- ✓ Repita el ejercicio según las recomendaciones de su Fonoaudiólogo/Patólogo de Habla y Lenguaje/Logopeda/Terapeuta de lenguaje. Este ejercicio puede repetirse 2-3 veces al día durante 6-8 semanas dependiendo de su situación.



Por favor utilice esta estrategia:

¿Por qué utilizar la Flexión del Mentón Contra Resistencia?

El objetivo es mejorar la apertura de su esfínter esofágico superior (EES). La apretura del EES es importante dado que es la vía por la cual la comida y la bebida ingresan en el esófago hasta llegar al estómago. Si los músculos deglutorios no funcionan adecuadamente y no realizan la apertura del EES, puede haber dificultad en que los alimentos y bebidas ingresen al conducto equivocado o que se queden en la garganta.

Referencias: Obra original de Becky Mitchum, MS, CCC-SLP, CBIS.

Kim, H. H., & Park, J. S. (2019). Efficacy of modified chin tuck against resistance exercise using hand-free device for dysphagia in stroke survivors: A randomised controlled trial. *Journal of oral rehabilitation*, 46(11), 1042–1046.

Flexión del Mentón Contra Resistencia (CTAR & CTAR Modificado)

Parte 2: Flexiones repetidas del mentón contra resistencia (isotónico)

Instrucciones: Para este ejercicio se sentará en una posición erguida. Utilizará un objeto de resistencia, como una pelota de caucho o un dispositivo para este ejercicio.

- ✓ Ubique el objeto de resistencia entre su mentón y pecho. Puede sostener el objeto con su mano si es necesario.
- ✓ Presione el mentón contra el objeto de resistencia hacia su pecho sin mover los hombros y manteniendo la boca cerrada.
- ✓ Seguidamente, suba lenta y suavemente el mentón hasta la posición inicial y luego, vuelva a flexionar el mentón empujando contra resistencia. Este ejercicio es similar a las abdominales en cuanto a que pasa la mayor parte del tiempo moviéndose hacia adelante y hacia atrás en un movimiento controlado. Pero el esfuerzo proviene del cuello y no de los abdominales.
- ✓ Realizará el número de repeticiones recomendado por su Fonoaudiólogo/Patólogo de Habla y Lenguaje/Logopeda/Terapeuta de Lenguaje. (ej: 30). Este ejercicio puede repetirse 2-3 veces al día durante 6-8 semanas dependiendo de su situación.



Por favor utilice esta estrategia:

¿Por qué utilizar la Flexión del Mentón Contra Resistencia?

El objetivo es mejorar la apertura del esfínter esofágico superior (EES). La apertura del EES es importante dado que es la vía por la cual la comida y la bebida ingresan en el esófago hasta llegar al estómago. Si los músculos deglutorios no funcionan adecuadamente y no realizan la apertura del EES, puede haber dificultad en que los alimentos y bebidas ingresen al conducto equivocado o que se queden en la garganta.

Referencias: Obra original de Becky Mitchum, MS, CCC-SLP, CBIS.

Kim, H. H., & Park, J. S. (2019). Efficacy of modified chin tuck against resistance exercise using hand-free device for dysphagia in stroke survivors: A randomised controlled trial. *Journal of oral rehabilitation*, 46(11), 1042–1046.