

تمارين لتأهيل عضلات اللسان

الهدف من هذا التمرين هو لتقوية حركة عضلات اللسان والتي بالتالي تساعد على تحريك الطعام داخل الفم الى مؤخرة الفم ثم الى البلعوم لإكمال عملية البلع.

الخطوات الإجرائية العلاجية

التمرين الأول: إخراج اللسان خارج الفم ضد خافض اللسان



(١) أخرج لسانك، ثم ادفع بطرف لسانك ضد

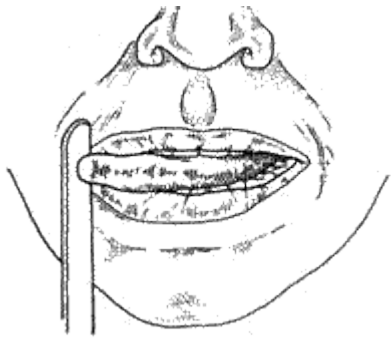
خافض اللسان أو ضد ملعقة طعام

(٢) امسك وثبت هذا الموضع لمدة ٥ ثواني

(٣) استرخي

(٤) كرر التمرين ١٠ مرات على الأقل يومياً

التمرين الثاني: الحركة الجانبية للسان



(١) حرك لسانك الى الطرف الأيمن من الشفة لأقصى

حد ممكن

(٢) ثم ادفع بطرف لسانك ضد خافض اللسان لمدة

٣ ثواني.

(٣) بعدها، حرك لسانك الى الطرف الأيسر من الشفة

Dr. Hani Abdulsattar Shaker

Medical Speech & Swallowing Disorders

لأقصى حد ممكن، وكرر خطوة ٢

(٤) استرخي

(٥) كرر التمرين ١٠ مرات على الأقل يومياً

التمرين الثالث: إخراج اللسان خارج الفم

(١) أخرج لسانك خارج الفم بين الشفتين بقوة.

(٢) امسك وثبت اللسان بشكل مستقيم وثابت لمدة ٥ ثواني.

(٣) استرخي

(٤) كرر التمرين ١٠ مرات على الأقل يومياً

التمرين الرابع: رفع الجزء الخلفي من اللسان

(١) إسحب (سنام) لسانك في اتجاه الجزء الخلفي من الفم كما

لو أنك تقول كلمة "كعكة"

(٢) امسك وحافظ على هذا الوضع لمدة ٥ ثواني.

(٣) استرخي

(٤) كرر التمرين ١٠ مرات على الأقل يومياً.

التمرين الخامس: حركة اللسان الأمامية والخلفية

- (١) أخرج لسانك خارج الفم بشكل مستقيم لمدة ٥ ثواني
- (٢) ثم اسحب لسانك الى الجزء الخلفي من الفم الى اقصى حد ممكن
- (٣) امسك وحافظ على هذا الوضع لمدة ٥ ثواني
- (٤) استرخي
- (٥) كرر التمرين ١٠ مرات على الأقل يومياً

