

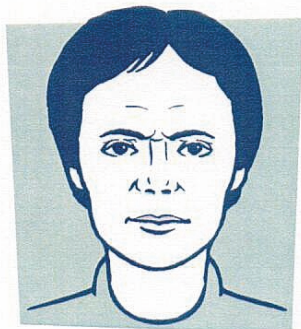
Til patienter og pårørende

Ansigtsøvelser

Selvtræningsøvelser til patienter



Rehabiliteringsafdelingen



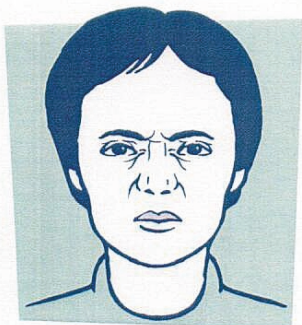
Rynk brynene (se vred ud)



Hæv brynene (se forbavset ud)



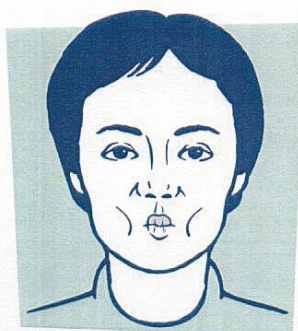
Knib øjnene sammen



Rynk på næsen



Gab højt op



Spids læberne – fløjt eller pust



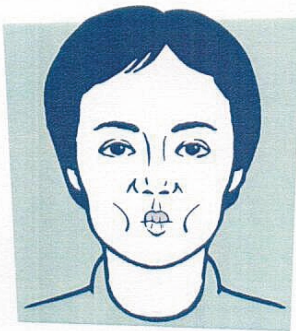
Smil – lav glad mund



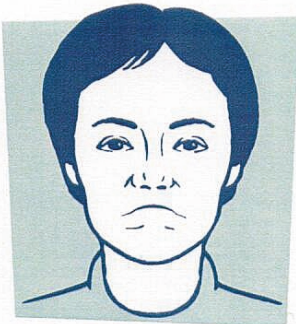
Pust kinderne op med luft



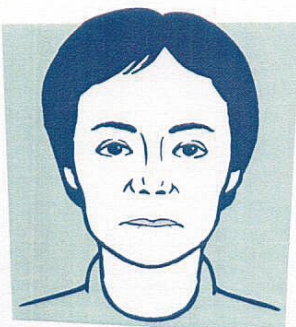
**Pust kinderne op med luft
- Flyt luften fra side til side**



Sug kinderne ind



Lav underbid



Lav overbid



Bevæg underkæben fra side til side



Ræk tunge



**Ræk tungen op mod næsen/
ned mod hagen**



**Sæt tungen skiftevis i højre/
Venstre mundvig**



Slik dig om munden



**Lad tungen følge tænderne
på ydersiden**



**Lad tungen følge tænderne
på indersiden**



**Stik tungen ud i højre/
venstre kind**

Slå smæld med tungen

Sig "n", "g", "nga", "la, la, la, la"

Sig "i", "y", "ar", "o"

Pust bobler i et glas vand med sugerør

Svendborg Sygehus
Rehabiliteringsafdelingen
Valdemarsgade 53 . 5700 Svendborg
63 20 12 10
mail via e-boks på www.ouh.dk/sverehab
www.ouh.dk/wm107766

www.ouh.dk

Navn: _____

Øvelserne gentages _____ gange hver

og laves _____ gange dagligt

Det kan være en god ide at stå eller sidde foran et spejl, når man skal udføre øvelserne. Det er vigtigt at alle øvelser laves i et roligt tempo og at man holder hver øvelse i ca. 3 sek.