

Øvelser for ansigt og mund

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

Formål

Øvelsesprogrammet har til formål at bedre din muskulatur, så du igen opnår symmetri i dit ansigt - og således dine muligheder for at kommunikere og spise/drikke forbedres.

Inden du går i gang med øvelserne

Det vil være en god idé, inden du går i gang med øvelserne for muskulaturen, at løsne eventuelle spændinger i din nakke og skuldre. Du kan evt. bruge en varmeg pude om skuldrene, før du går i gang med øvelserne.

- Løft/sænk skuldrene, evt. skulderrotation
- Sving med armene
- Drej hovedet fra side til side

Udgangsstilling

Når du udfører øvelser for ansigt og mund, er det hensigtsmæssigt, at du sidder på en stol ved et bord med fødderne i gulvet. Bordet skal være i en højde, så du ikke spænder i skuldrene, når underarmene hviler på bordet. Du skal have et spejl stående på bordet foran dig. Alternativt kan du arbejde stående foran et spejl.

Følgende er vigtigt

Ansigtets og tungens muskulatur udtrættes hurtigt. Du skal derfor kun udføre det anbefalede antal gentagelser. Det er ikke antallet af øvelser men kvaliteten af udførelsen, der er vigtig. Udfør øvelserne når du er frisk og hav evt. faste træningstider.

Du udfører øvelserne korrekt og naturligt ved at:

1. Starte bevægelsen - du må gerne støtte den dårlige side med dine hænder
2. Holde stillingen i tre sekunder
3. Slappe af igen

Dine bevægelser skal være symmetriske mellem de to ansigtshalvdele. Du skal derfor ikke overdrive bevægelserne i rask side - og kun understøtte bevægelserne i den dårlige side til samme niveau som i den raske.

Øvelser for ansigt og mund

Øvelserne udføres _____gange, _____gange dagligt.

- Løft brynene
- Rynk brynene
- Lav store øjne
- Kig i alle retninger uden at bevæge hovedet
- Luk øjnene - kig evt. nedad ved start af bevægelsen og hjælp øjenlåget helt i med en finger
- Knib øjnene sammen (sørg for at øjenlåget er helt i, inden du begynder)
- Skiftevis lukke/åbne øjne
- Rynk næse (forestil dig at du lugter til noget grimt)
- Lav bred mund med åben mund
- Lav spids mund
- Skiftevis bred mund/spids mund
- Vis tænder
- Før skiftevis overlæbe udover underlæbe - og underlæbe udover overlæbe
- Roter kæberne (som når du tygger tyggegummi)
- Slik dig om munden
- Ræk skiftevis tungen op mod næse og ned mod hage
- Slik langs tænderne i over- og undermund, både på indersiden og ydersiden
- Før tungen skiftevis ud i højre og venstre kind
- Sig "N", "G", "NGA", "la la la"
- Sug kinderne ind
- Pust kinderne op og hold luften et øjeblik

Du kan desuden øve dig i følgende: Drikke med sugerør, puste til vatkugle, fløjte, synge og nynne. Det kan også være godt at benytte læbepomade samt solbriller udendørs, hvis blinkerefleksion er nedsat.