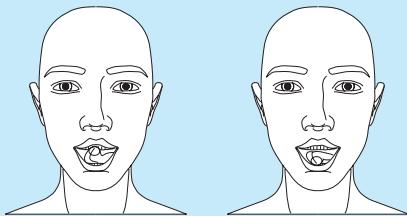




Rehabilitationsklinik „Garder See“ GmbH

Fachabteilungen für Orthopädie, Onkologie, Pulmologie und Psychosomatik

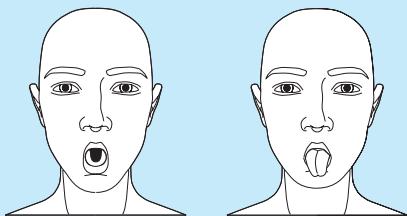


Führen Sie die Zunge außen an der oberen Zahnreihe entlang (links)

Führen Sie die Zunge außen an der unteren Zahnreihe entlang (rechts)

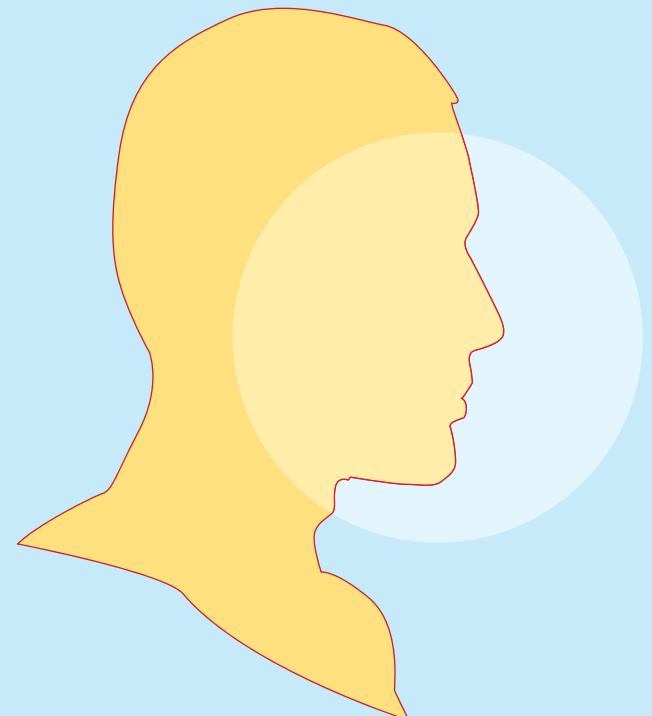
Führen Sie die Zunge innen an der unteren Zahnreihe entlang (links)

Führen Sie die Zunge innen an der oberen Zahnreihe entlang (rechts)



Rollen Sie die Zunge ein (links)

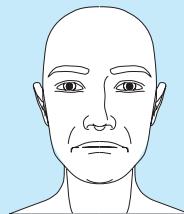
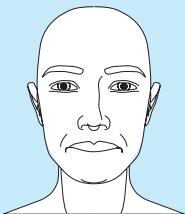
Strecken Sie die Zunge weit heraus und führen Sie sie in Richtung Nasenspitze und Kinn (rechts)



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha-Team.

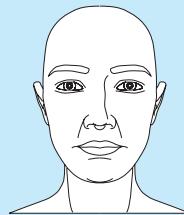
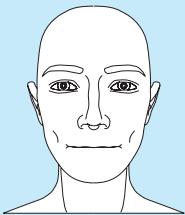
Mimik und Zungenmotorik

Hausübungsprogramm



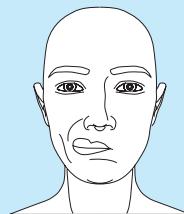
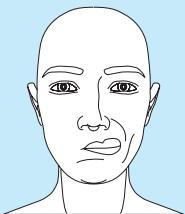
Legen Sie die Oberlippe über die Unterlippe
(links)

Legen Sie die Unterlippe über die Oberlippe
(rechts)

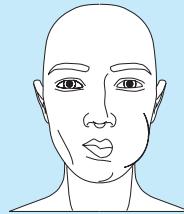
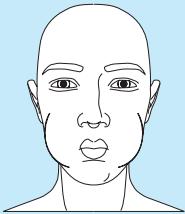


Pressen Sie die Lippen fest aufeinander
(links)

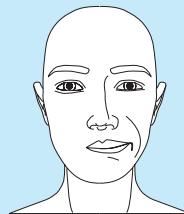
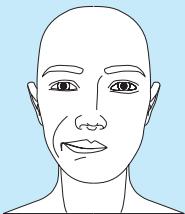
und locker lassen
(rechts)



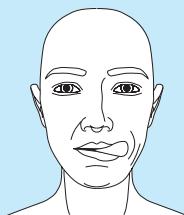
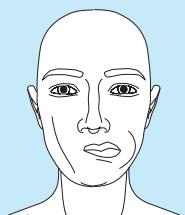
Ziehen Sie den Mund nach rechts und links.Den Unterkiefer dabei möglichst nicht bewegen.



Pusten Sie beide Wangen auf.
Pusten Sie abwechselnd die linke und rechte Wange auf.

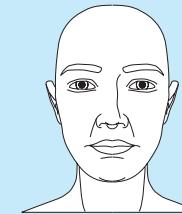
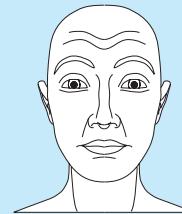


Ziehen Sie die Mundwinkel nach rechts und links im Wechsel, so daß ein Grübchen im Mundwinkel entsteht.

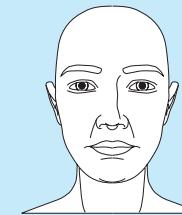
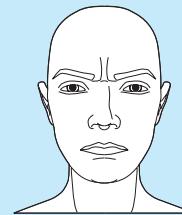


Drücken Sie die Zunge abwechselnd in die Wangentaschen, so daß außen eine Beule zu sehen ist (links)

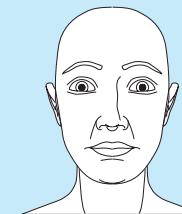
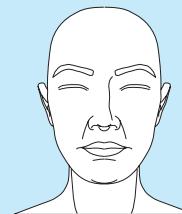
Führen Sie die Zunge abwechselnd in den rechten und linken Mundwinkel (rechts).



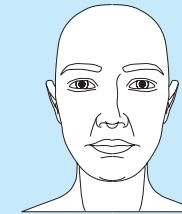
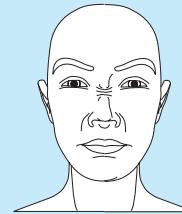
Ziehen Sie die Stirn hoch und locker lassen.



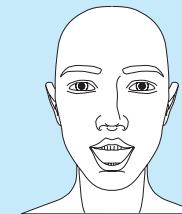
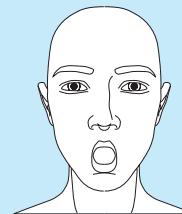
Ziehen Sie die Augenbrauen zur Nasenwurzel und wieder locker lassen.



Augen zukneifen und weit öffnen.

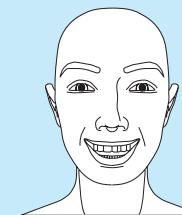
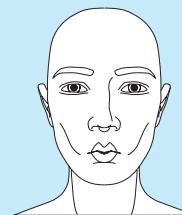


Rümpfen Sie die Nase und wieder locker lassen.



Bilden Sie mit den Lippen deutlich den Buchstaben O (links).

Bilden Sie mit den Lippen deutlich den Buchstaben A (rechts).



Spitzen Sie die Lippen und ziehen Sie dann den Mund breit.