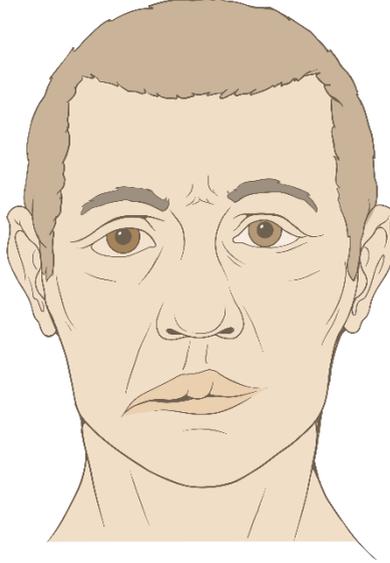




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تمارين تقوية عضلات الوجه

Oral Motor Exercises

تمارين تقوية عضلات الوجه:

تمرين عضلات الشفتين

١. إغلاق الشفتين مع الضغط عليها لمدة ١٠ ثواني

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

٢. ضم الشفتين

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

٣. الابتسامة مع التثبيت لمدة ١٠ ثواني

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.



٤. ضم الشفتين مع الضغط عليها باستخدام

أطراف الأصابع لمدة ١٠ ثواني

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

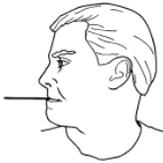
٥. النفخ في أنبوب أو مصاص

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

٦. وضع ضاغط اللسان بين الشفتين و محاولة تثبيته

بالضغط عليه لمدة ١٠ ثواني

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.



٧. الضغط على الشفة العليا

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

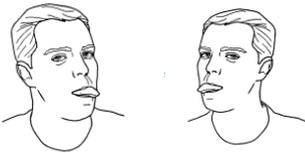
٨. ضم الشفتين مع الضغط عليها لمدة ٣٠ ثانية

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

تمرين عضلات اللسان

١. تحريك اللسان إلى اليمين ثم إلى اليسار

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.



٢. تحريك اللسان إلى الأعلى ثم إلى الأسفل

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.



٣. تحريك اللسان حركة دائرية

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.



٤. مد اللسان الى الأمام اقصى قدر ممكن مع التثبيت

لمدة ١٠ ثواني

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

٥. وضع ملعقة أو ضاغط اللسان على مقدمة اللسان

مع الدفع و المقاومة

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.



تمرين عضلات الفك

١. تحريك الفك السفلي باتجاه اليمين ثم اليسار

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

٢. تحريك الفك السفلي حركة دائرية

- تكرار التمرين في الجلسة.
- تكرار الجلسة يومياً.

٣. الضغط على الفك السفلي من الجانبين (الجهتين)

مع محاولة إغلاق الفم بأطراف الأصابع

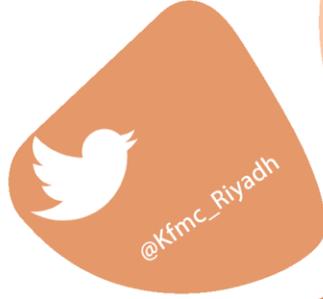
- تكرار التمرين في الجلسة.

- تكرار الجلسة يومياً.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل و البلع



HEM1.18.000553

