



Sådan laver du ansigtsøvelser

Følg vejledningen i denne pjece, når du skal lave ansigtsøvelser.

Vi anbefaler, at du sidder foran et spejl, så du kan se, hvordan du laver øvelserne.

Støt eventuelt bevægelserne i den svage side med fingrene.

Spørg eventuelt en person om hjælp til at støtte bevægelserne.

Du skal gentage øvelserne _____ gange

_____ gange dagligt.

Det er vigtigt med en god siddestilling, hvis det er muligt.



KONTAKT OG MERE VIDEN

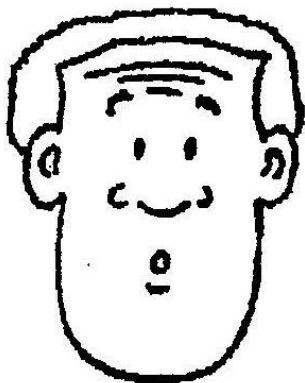
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 64 16 82

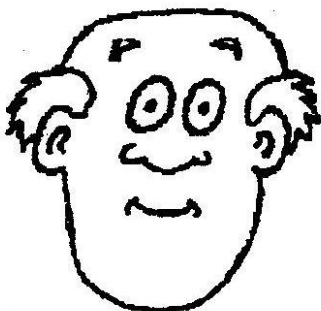
Sådan gør du



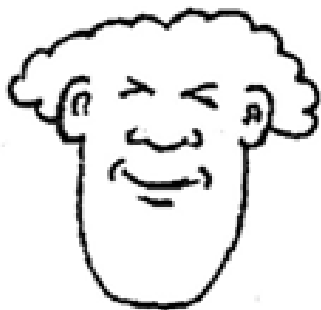
- Rynk panden.



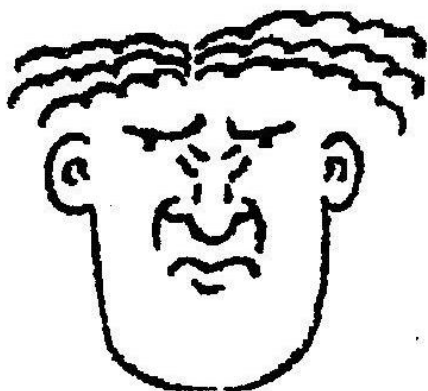
- Rynk brynene.



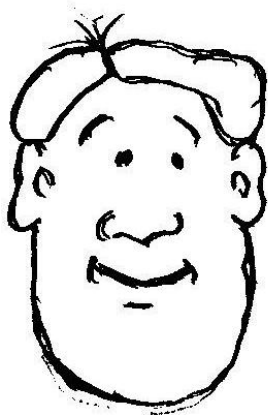
- Lav store øjne.



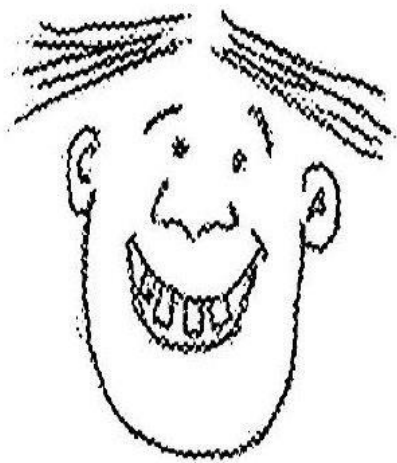
- Knib øjnene tæt sammen.



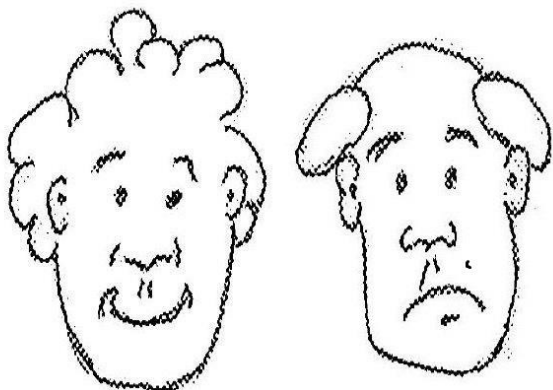
- Rynk på næsen.



- Træk mundvigene op i et lille smil.



- Træk mundvigene op i et stort smil, så man kan se dine tænder.



- Put overlæben uden på underlæben.
- Put derefter underlæben uden på overlæben.



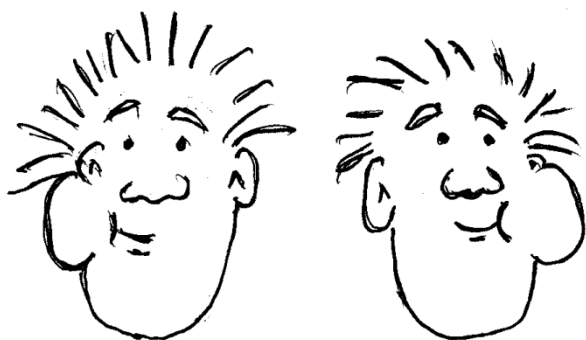
- Lav trutmund, som om du skal fløjte.



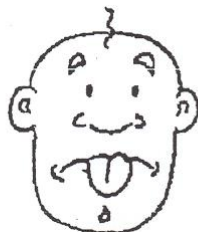
- Gab højt.



- Pust luft i kinderne. Husk at knibe læberne godt sammen.



- Pust den ene kind op.
- Flyt luften fra side til side.



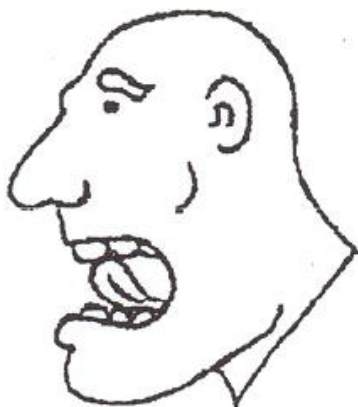
- Ræk tungen lige frem.
- Bøj tungen opad, nedad og fra side til side.



- Åbn munden.
- Sæt tungespidsen bag fortænderne og op i ganen.
- Sæt tungespidsen ned bag fortænderne i undermund.



- Pres tungen ud i højre kind og derefter i venstre kind.



- Før tungen rundt langs tænderne i munden. Først på indersiden af tænderne, så på ydersiden.

Andre tungeøvelser

- Slå smæld med tungen
- Sig NNNN-lyde
- Sig GGGG-lyde
- Sig LA-LA-LA-LA
- Sig bogstaverne D – T – G – K – P – M - I

Ansigtsmassage

Massér ansigtet i begge sider i pilenes retning.

