

## تمارين لتأهيل عضلات الشفتين

يهدف هذا التمرين لتقوية عضلات الشفتين لتبقيا مغلقة بإحكام لتحفظ الطعام داخل الفم ولتمنع اي تسرب للطعام الى البلعوم قبل بدء عملية البلع الحلقومي.

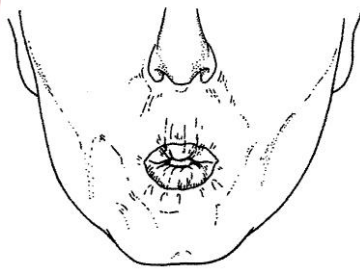
### الخطوات الإجرائية العلاجية

#### التمرين الأول:



- ١) ابتسم او قل (اي اي)
- ٢) ثبت شفطيك على هذا الوضع
- ٣) استرخي
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً

#### التمرين الثاني:



- ١) زم شفطيك او قل (ووووو)
- ٢) ثبت شفطيك على هذا الوضع
- ٣) استرخي
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً

**Dr. Hani Abdulsattar Shaker**

**Medical Speech & Swallowing Disorders**

San Jose State University - California  
University of Pittsburgh - Pennsylvania



**د. هاني عبدالستار شاكر**

طبيب اختصاصي طب التخاطب واضطرابات البلع  
جامعة سان هوزي بالولايات المتحدة الأمريكية  
جامعة بيتسبيرغ - بنسلفانيا

### التمرين الثالث:



(١) اضغط على شفطيك بقوة وبإحكام لمدة ٥

ثواني

(٢) استرخي

(٣) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً

### التمرين الرابع:



(١) اضغط على لسانك بقوة وبإحكام على

خافض اللسان

(٢) اسحب ضد خافض لسان

(٣) امسك وحافظ على هذا الوضع لمدة ٥

ثواني

(٤) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً

