



تمارين رفع الرأس

الهدف من هذا التمرين هو تقوية عضلات الرقبة والبلعوم المسؤولة عن رفع الحنجرة اثناء عملية البلع.

الخطوات الإجرائية العلاجية

التمرين الأول: رفع الرأس بصفة مستديمة

- 1) استلقي على ظهرك وبدون وضع وسادة تحت رأسك.
- 2) ارفع رأسك وكأنك تنظر الى اصابع رجلك
- 3) ابقى رأسك مرفوعاً في هذا الموضع لمدة دقيقة
- 4) أبقى كتفيك ملتصقة وملامسة للأرض أثناء التمرين
- 5) استرخي وارتاح لمدة دقيقة
- 6) كرر التمرين ثلاثة مرات

التمرين الثاني: رفع الرأس بصفة متكررة

- 1) استلقي على ظهرك وبدون وضع وسادة تحت رأسك.
- 2) ارفع رأسك بصفة متكررة وكأنك تنظر الى اصابع رجلك
- 3) ثم ارخي رأسك الى الأرض
- 4) أبقى كتفيك ملتصقة وملامسة للأرض أثناء التمرين
- 5) كرر الخطوات 3 و 4 ثلاثون مرة
- 6) استرخي وارتاح لمدة دقيقة
- 7) كرر التمرين مرتين بحيث يصبح المجموع 90 مرة

