



## تمرين سحب قاعدة اللسان

الهدف من هذا التمرين هو لتقوية قاعدة اللسان والتي تساعد في التقليل من افرازات وبقايا الطعام في البلعوم بعد البلع. وكذلك يفيد في تقوية حركة عضلات البلعوم الخلفية الى الإمام.

### الخطوات الإجرائية العلاجية

#### التمرين الأول: حك الجزء الخلفي من الحلق باللسان

- ١) اسحب قاعدة لسانك الى مؤخرة الحلق بقوة محاولاً حك مؤخرة الحلق بقاعدة لسانك.
- ٢) حافظ على هذا الوضع لمدة ٥ ثواني
- ٣) استرخي
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات

#### التمرين الثاني: الغرغرة

- ١) انظر الى الأعلى بجهة السقف
- ٢) تظاهر بأن هناك ماء في فمك
- ٣) تظاهر بالغرغرة لمدة ٥ ثواني
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات

#### التمرين الثالث: التظاهر بالتثاؤب

- ١) افتح فمك الى اقصى مدى
- ٢) ابدأ بالتثاؤب.
- ٣) كرر التمرين ١٠ مرات

