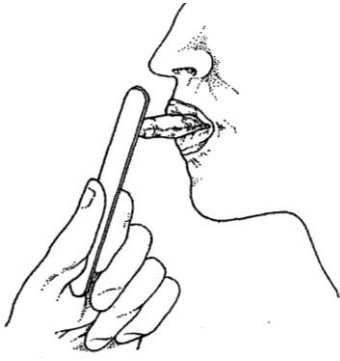


تمارين لتأهيل عضلات اللسان

الهدف من هذا التمرين هو لتقوية حركة عضلات اللسان والتي بالتالي تساعد على تحريك الطعام داخل الفم الى مؤخرة الفم.

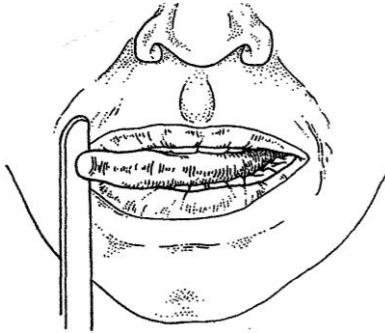
الخطوات الإجرائية العلاجية

التمرين الأول: إخراج اللسان خارج الفم ضد خافض اللسان



- ١) أخرج لسانك، ثم ادفع بطرف لسانك ضد خافض اللسان أو ضد ملعقة طعام
- ٢) امسك وثبت هذا الموضع لمدة ٥ ثواني
- ٣) استرخي
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً

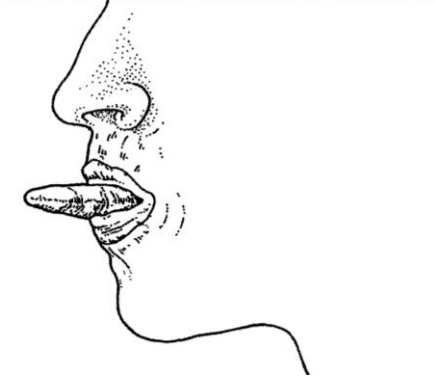
التمرين الثاني: الحركة الجانبية للسان



- ١) حرك لسانك الى الطرف الأيمن من الشفة لأقصى حد ممكن
- ٢) ثم ادفع بطرف لسانك ضد خافض اللسان لمدة ٣ ثواني.
- ٣) بعدها، حرك لسانك الى الطرف الأيسر من الشفة لأقصى حد ممكن، وكرر خطوة ٢
- ٤) استرخي
- ٥) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً

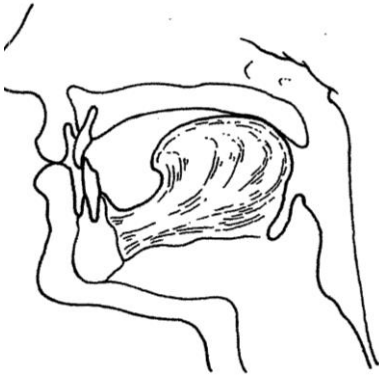
التمرين الثالث: إخراج اللسان خارج الفم

- ١) أخرج لسانك خارج الفم بين الشفتين.
- ٢) امسك وثبت اللسان بشكل مستقيم وثابت لمدة ٥ ثواني.
- ٣) استرخي
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً



التمرين الرابع: رفع الجزء الخلفي من اللسان

- ١) إسحب (سنام) لسانك في اتجاه الجزء الخلفي من الفم كما لو أنك تقول كلمة "كعكة"
- ٢) امسك وحافظ على هذا الوضع لمدة ٥ ثواني.
- ٣) استرخي
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات.



Dr. Hani Abdulsattar Shaker

Medical Speech & Swallowing Disorders
San Jose State University - California



د. هاني عبدالستار شاکر

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

التمرين الخامس: حركة اللسان الأمامية والخلفية

- ١) أخرج لسانك خارج الفم بشكل مستقيم لمدة ٥ ثواني
- ٢) ثم اسحب لسانك الى الجزء الخلفي من الفم الى اقصى حد ممكن
- ٣) امسك وحافظ على هذا الوضع لمدة ٥ ثواني
- ٤) استرخي
- ٥) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً

