

**Dr. Hani Abdulsattar Shaker**

**Medical Speech & Swallowing Disorders**  
San Jose State University - California



**د. هاني عبدالستار شاكر**

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

# تمارين مسك اللسان

الهدف من هذا الإجراء هو لتقوية حركة الجدار الخلفي للبلعوم الى الأمام لتقابل قاعدة اللسان.

## الخطوات الإجرائية العلاجية

- ١) أخرج لسانك الى خارج الفم
- ٢) امسك لسانك ما بين أسنانك اثناء بلع لعابك
- ٣) استشعر سحب عضلات البلعوم
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات

