

SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

ORAL-MOTOR EGZERSİZLER

Dudak Egzersizleri

Her egzersizi tekrar yapın. Her pozisyonda sn tutun. Gün boyunca kere bu egzersizleri tekrar edin. Bu egzersizleri ayna karşısında yapın.

1. Dudakları 3 saniye boyunca sıkıca birbirine bastırın ve gevşeyin



2. Ağız geniş açın, 3 saniye boyunca açık tutun, gerginliği hissedin ve gevşeyin.



3. Dudakları öpücük şeklinde büzün, 3 saniye tutun ve gevşeyin.



4. Dudakları hafif açıkken öpücük şeklinden büzün, 3 saniye tutun ve gevşeyin.



5. Ağız kapalıyken gülümseyerek dudakları yana doğru gerin, 3 saniye tutun ve gevşeyin.



6. Dudakları dişleri gösteren bir gülümsemeyle gerin, 3 saniye tutun ve gevşeyin.



7. Üst dudak boşluğunu hava ile doldurun, 3 saniye tutun ve gevşeyin.



8. Alt dudak boşluğunu hava ile doldurun, 3 saniye tutun ve gevşeyin.



Dil Egzersizleri

Her egzersizi tekrar yapın. Her pozisyonda sn tutun. Gün boyunca kere bu egzersizleri tekrar edin. Bu egzersizleri ayna karşısında yapın.

1. Dilinizi çıkarın, dil ucunu burnunuza doğru kaldırın ve hareketi 3 defa yapın



2. Dilinizi çıkarın, dil ucunu çeneye doğru indirin ve hareketi 3 defa yapın



3. Dilinizi çıkarın, dudağınızın sağ köşesine götürün, burada 3 saniye boyunca tutun ve gevşeyin.



4. Dilinizi çıkarın, dudağınızın sol köşesine götürün, burada 3 saniye boyunca tutun ve gevşeyin.



5. Parmağınızı sağ yanağınızın üzerinden dil ucunuza bastırın, 3 saniye süreyle devam edin ve gevşeyin



6. Parmağınızı sol yanağınızın üzerinden dil ucunuza bastırın, 3 saniye süreyle devam edin ve gevşeyin



Yanak Egzersizleri

Her egzersizi tekrar yapın. Her pozisyonda sn tutun. Gün boyunca kere bu egzersizleri tekrar edin. Bu egzersizleri ayna karşısında yapın.

1. Sağ yanağınızı hava ile doldurun, 3 saniye bekleyin ve gevşeyin.



2. Sol yanağınızı hava ile doldurun, 3 saniye bekleyin ve gevşeyin.



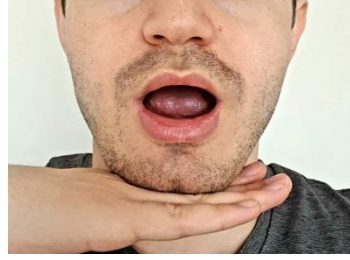
3. Yanaklarınızı emin, 3 saniye tutun ve gevşeyin.



Çene Egzersizleri

Her egzersizi tekrar yapın. Her pozisyonda sn tutun. Gün boyunca kere bu egzersizleri tekrar edin. Bu egzersizleri ayna karşısında yapın.

1. Ağızınızı açmaya çalışırken elinizi çenenizin altına yerleştirin, 3 saniye tutun ve gevşeyin.



2. Ağızınızı parmaklarınızla çenenize uyguladığınız dirence karşı kapatmaya çalışın, 3 saniye devam edin ve gevşeyin.



3. Çenenizi yavaşça sola, sonra ortaya ve sonra yavaşça sağa hareket ettirin, hareketi 3 defa yapın.

