

Korrekción arctorna

arcidegbénulásban szenvedő betegek részére

1. Mutassa a száját, zárt ajkakkal (csücsörítsen) !
2. Mutassa a száját , nyílt ajkakkal !
3. Lökje száját előre (hegyezze előre ajkait, egyidőben emelje állát)!
4. Szívja be ajkait , ajak biggyesztés közben mozgassa fel- le ajkait , ha tudja
5. Húzza szét száját a sarkok felé!
6. Ugyanez csukott szemmel!
7. Mutassa fogait!
8. Felső ajka fedje az alsót!
9. Alsó ajka fedje a felsőt!
10. Emelje állát, felső ajkát biggyessze le!
11. Fújja fel arcát, egyidejűleg csukja a szemét , oda-vissza mozgassa a száját!
12. Füttyüljön! Ha szükséges szájának egyik oldalán segítsen a kezével!
13. Formáljon ajkaival nagy O betűt, majd csücsörítve formálja az U betűt!
14. Ráncolja fel az orrát, mozgassa fel –le!
15. Ráncolja fel az orrát, egyidejűleg csukja be a szemét!
16. Nyissa és csukja a szemét, pislogjon!
17. Ráncolja fel az homlokát!
18. Ráncolja fel az homlokát és egyidőben szélesen húzza szét a száját!
19. Ugyanez csukott szemmel!
20. Kis korty vizet (golyót, cukorkát, stb) vegyen a szájába, lökje át az egyik oldalról a másikra, majd vissza!

A gyakorlatokat naponta legalább 3x , 10 percen át végezze, tartósan heteken keresztül. Lehet hogy a gyógyulás lassú lesz, de a torna gyakorlatokat akkor is folytatni kell , mert az arcmozgásokat és az arctónust javítja.