

تمارين تحكم الشفتين

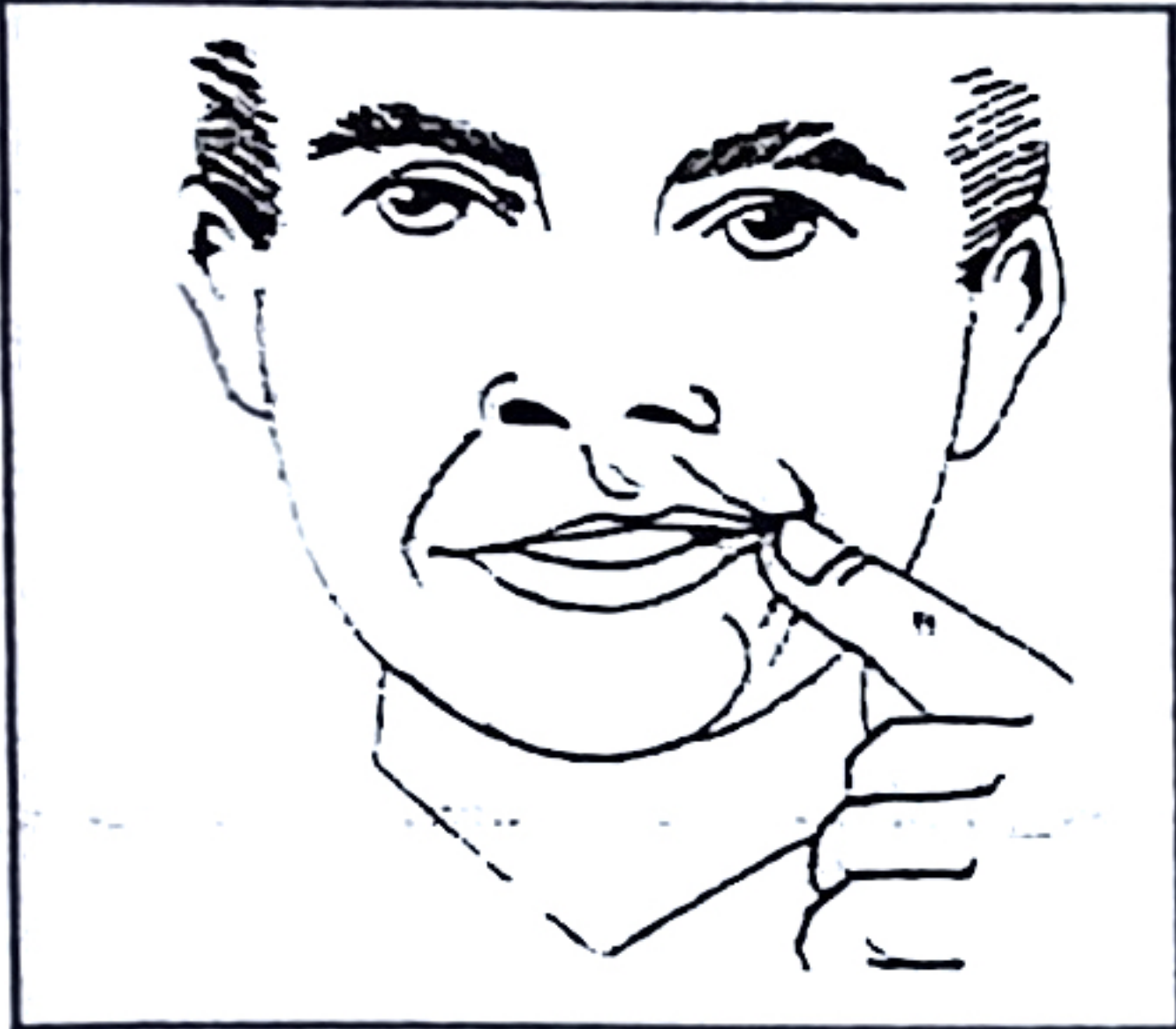
قل إينيني

"اطبق الأسنان العلوية
والسفلية على بعضها البعض
وابتسم ابتسامة عريضة وقل
إينيني"
مرات



القم الواسع

"ابتسم مع محاولة شد زاوية
القم للجانب الأيمن/ الأيسر،
مع محاولة ضم الشفة"
مرات



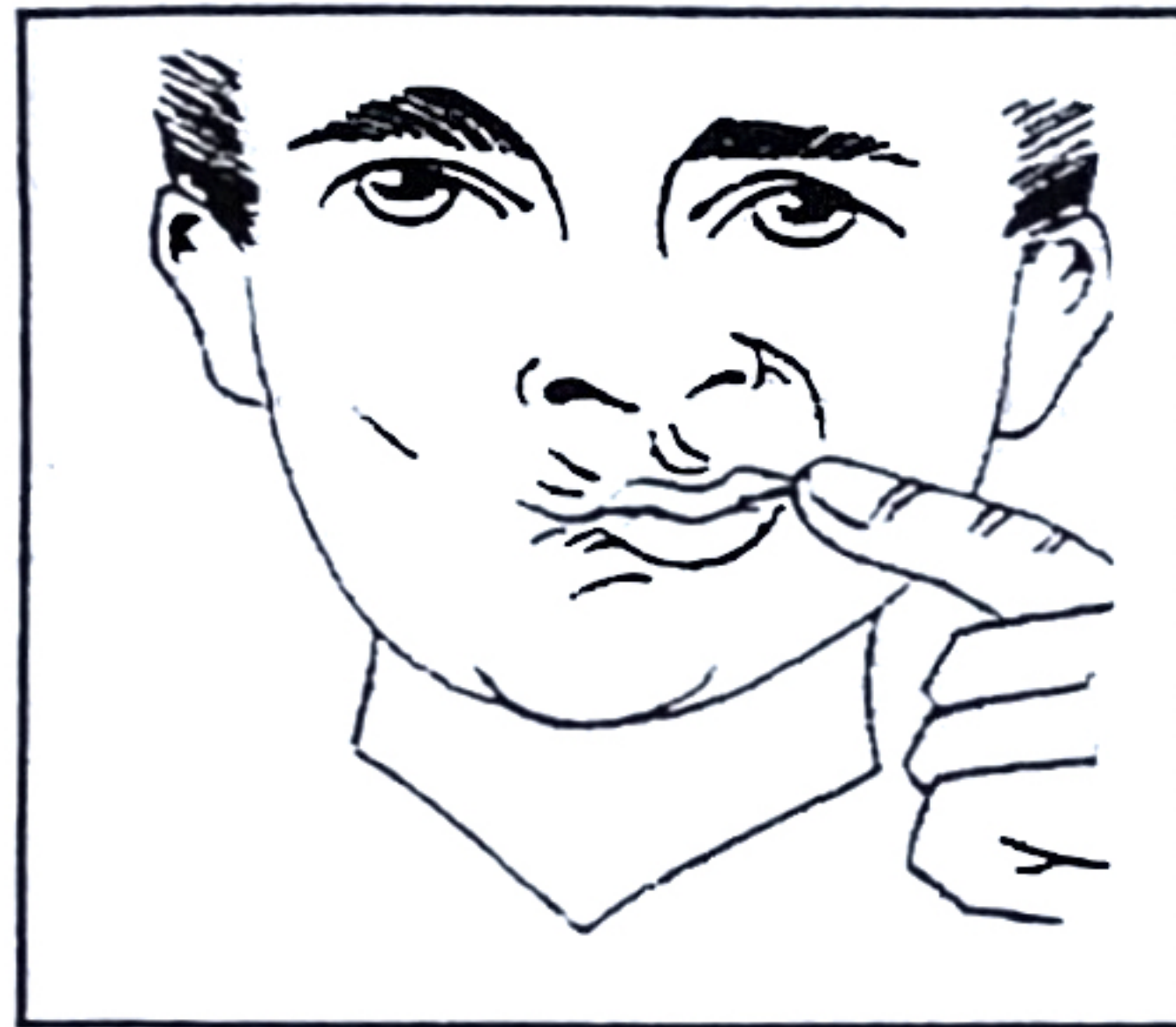
قل أوووو

"اطبق الشفتين العلوية
والسفلية على بعضهما
البعض، ثم قم بإبرازهما
للأمام وقل أوووو"
مرات



القم الواسع

"ضم شفتيك وحاول أن تشد
طرفها باصبعك نحو الجانب
الأيمن مرة والأيسر مرة
الأخرى"
مرات



الامتصاص

"اطبق الشفتين مع إبرازهما
للأمام ثم قم بعمل قبله أو
امتصاص المصاصة"
مرات



فم السمكة

"اطبق الشفتين مع شفت
الخددين للداخل ليثبته فم
السمكة"
مرات



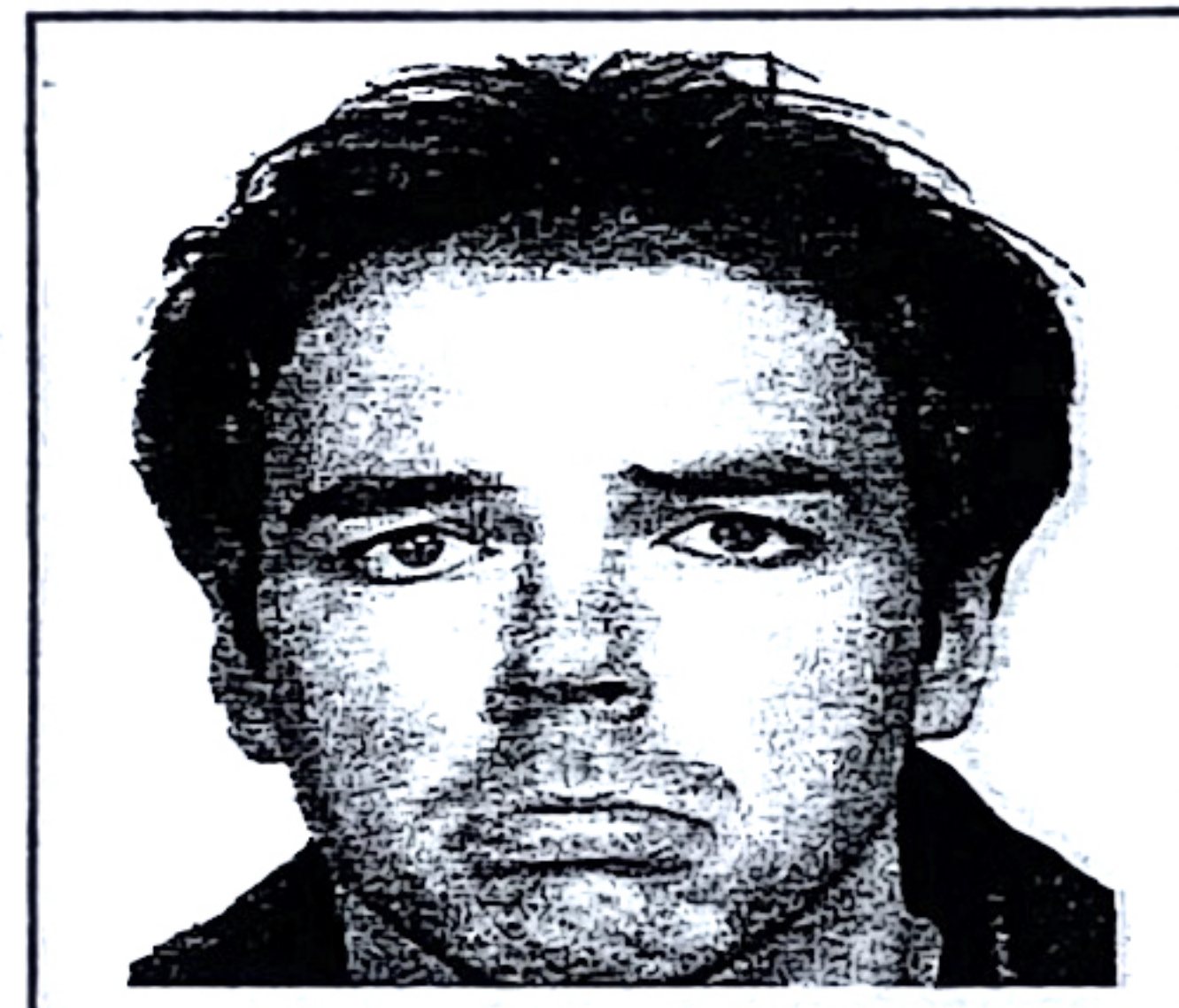
الشفة العلوية

"حرك الشفة العلوية للأمام"
مرات



الشفة السفلية

"حرك الشفة السفلية للأمام"
مرات



إغلاق الشفة

"قم بوضع خافضة اللسان بين
الشفتين وحاول أن تسحبها مع
إغلاق الشفتين بإحكام"
مرات



شد الرقبة

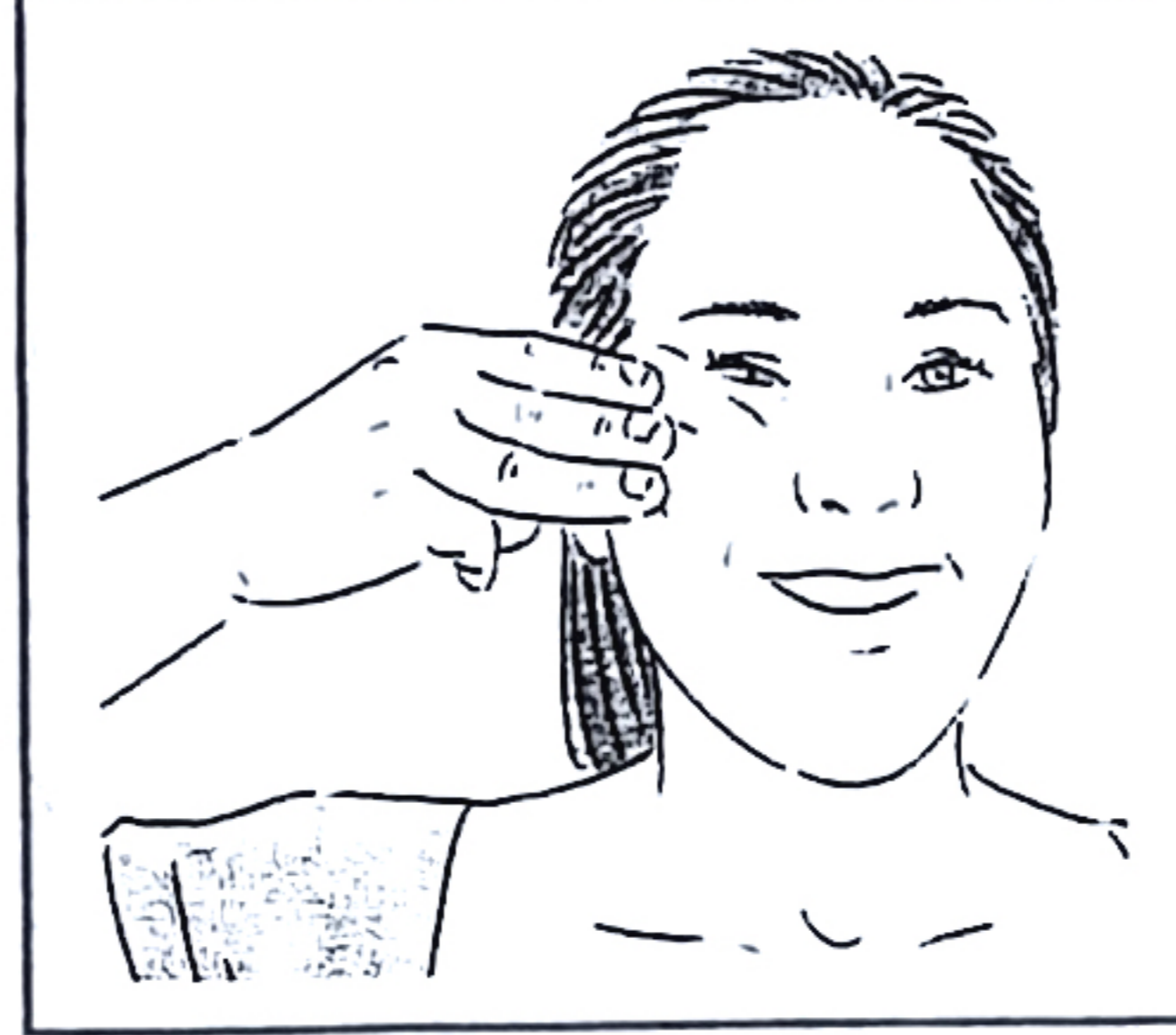
"حرك زوايا الفم للأسفل مع
شد عضلات الرقبة
الأمامية"
مرات



برنامج التنشيط الحسى



التمشيط السريع
"قم بتمشيط عضلات الوجه
المصابة بمختلف الملامس
(فرشاة الأسنان، أعواد القطن،
إلخ..."
..... مرات



اللمسة الخفيفة
"قم بمسح عضلات الوجه
المصابة بأطراف أصابعك أو
باستخدام القطن"
..... مرات



الحرارة
"ضع الحرارة الرطبة
(قوطة رطبه بماء ساخن،
كمادة ساخنة) على الجانب
المصاب من الوجه"
..... مرات



البرودة
"قم بتمرير مكعب الثلج 3
مسحات سريعة على
العضلات المصابة في
الوجه"
..... مرات



التدليك الخفيف
"اسخدم أطراف أصابعك
واضغط بحيوية وخفه فوق
عضلات الوجه"
..... مرات



الذبذبة
"قم باستخدام الذبذبة
الكهربائية أو فرشاة الأسنان
المتذبذبة على العضلات
المصابة في الوجه"
..... مرات



تنقية الوجه
"قم بفرك الوجه بالصنفرة
بضع مرات خلال الأسبوع"
..... مرات



التدليك
"مع استخدام الكريم، قم
بتدليك العضلات المصابة
بعمل حركات دائرية أو
أعلى/ أسفل"
..... مرات



الكريم
"قم بوضع كريم ذو مفعول
بارد على الوجه بشكل
يومي"
..... مرات

20
100

F P

100 FT
30.5 M

2

20
70

T O Z

10 FT
3.1 M

3

20
50

L P E D

10 FT
3.1 M

4

20
40

P E C F D

10 FT
3.1 M

5

20
30

E D F C Z P

10 FT
3.1 M

6



20
25

F E L O P Z D

10 FT
3.1 M

7

20
20

D E F P O T E C

10 FT
3.1 M

8



20
15

L E F O D P C T

10 FT
3.1 M

9