

Trening av ansikt, munn og svelg:

Informasjon:

Alle med ansiktslammelser eller vansker med uttalen blir vurdert for å se på hvilke muskler som er påvirket etter skade. Du blir og observert i forhold til svelgefunksjon i måltid. Ut fra dette vurderes det tiltak.

Mål:

- Trene opp muskulatur i ansikt, munn og svelg.
- Bedre motorikk i tunge.
- Trene uttale / tale.
- Sikker svelgefunksjon.

Trening:

- Personalet hjelper deg med ansiktsstimulering og munnstimulering.

Trening av ansiktsmuskulatur.

- Etter hvert vil du få et egentreningsprogram.
- Når du gjør treningen kan det være lurt å bruke speil slik at du kan korrigere deg selv.
- Det kan være lurt å først prøve å gjøre bevegelsen og så følge på med å hjelpe med hånden.
- Trene tunge ved å uttale lyder og ord langsomt og tydelig.
- Spisetrening der du får tilrettelagt mat og skal spise så mye du klarer i kontrollerte former. Hvis du har vansker med svelg bør du ha en med som kan hjelpe deg ved behov.

Dokument-id:
II.SOK.AFR.2.1.6
.1-11Utarbeidet av:
Ingvild NessOpprettet:
13.08.2012Godkjent av:
Anne Kari ThomassenRevisjon:
4.00

Utskrevet: 26.04.2024

Treningsprogram for:

Dette er et treningsprogram som gjennomføres daglig (øvelsene gjentas 5 ganger hver)

1) **Trening av ansiktsmuskulatur:** Sitt foran speilet og gjøre følgende:

- Rynke pannen.
- Knipe igjen øyne.
- Rynke nesen (prøv først, hjelp så til med fingre).
- Vekselsvis smile / lage trutmunn (hjelp til å trekke i kinner).
- Gape høyt / lukke kjeve.
- Blåse luft i kinnene.
- Sug inn kinnene.
- Lage underbitt (bite deg i overleppen).
- Bruk barbermaskin til å massere kinn.
- Masser ansikt med krem / etterbarberingsvann.
- Ansiktsstimuleringsapparat (fås hos logoped).
- Isstimulering av kinn (utsiden).
-

2) **Trening av tunge:**

- Strekke ut tungen (så langt som mulig og så rett ned mot haken som mulig).
- Vekselsvis føre tungen opp mot nese og ned mot hake.
- Vekselsvis føre tungespissen fra høyre til venstre munnvik.
- Lage kul på kinn vekselvis på høyre og venstre side.
- Føre tungen langs leppene, først oppe og så nede (sirkelbevegelser).
- Bruk eventuelt el. tannbørste til å stimulere tungen / innside kinn.

3) **Trening av lyder:**

- Uttale ord tydelig, stavelse for stavelse.
- Synge: la,la,la da,da,da ma,ma,ma
- Tilrettelagt treningsprogram fra logoped.

4) **Tungetrekk:** Bruk hansker og vatt-dott (fuktet)

- Dra tungen fra side til side x 5
- Dra tungen mot nese og hake x 5

5) Be pasienten stå ved vasken og skylle munnen. Pasienten kan da godt oppmuntres til å lukke leppene og føre vannet rundt i munnen.