

Kielijumppaohjeita kielijänneleikkauksen jälkeen

Harjoitukset on hyvä aloittaa jo leikkausta seuraavana päivänä, jotta kielenkärki saataisiin liikkuvaksi. Kielivoimistelulla ehkäistään kielen liikkuvuutta rajoittavan arpikudoksen syntyminen. Leikinomaisia harjoituksia tulisi tehdä useita kertoja päivässä pieni hetki kerrallaan.

Kielen liikkuvuutta edistävät voimisteluliikkeet

Esimerkkejä kielen kärjen liikkuvuutta edistävästä voimisteluliikkeistä:

- Saako sammakko karpäsen kiinni? Kielen nosto ylähuulelle, suu auki
- Kissalla on kova jano. Kieli läpättää nopeasti ylähuulta vasten.
- Maalataan katto. Kieli maalaa kitalakea edestakaisin, suu pysyy auki.
- Tehdään kääretorttu: kielen kärki ylähampaiden takana, kieli rullalle hampaiden väliin

Kielenkärkiäänteiden harjoitteet

Hyviä harjoituksia ovat myös lorut ja hokemat, jotka sisältävät kielenkärkiäänteitä, kuten D, L, N. Esimerkiksi:

- DE-DE-DE, DI-DI-DI (“ muurahaisten kilpajuoksu “)
DEN DEN DNN DNN (“ auton käynnistys “)

Myös tuttujen laulujen laulaminen tavuhokemilla on hyvä tapa harjoitella. Esimerkiksi Ukko Nooan sanat voidaan korvata seuraavasti: ”Dillin dollin, dillin dollin, dillin dollin doo...”

Tärkeää on, että harjoittelutuokiot ovat kiireettömiä ja mukavia yhdessäolohetkiä.