

Suun alueen motorisia harjoituksia leikkauksen jälkeen

Tämä ohje on tehty potilaille, joille on tehty leikkaus ja/tai annettu (kemo)sädehoitoa suun alueelle. Harjoitusten tavoitteena on saada suun alueen lihastoiminta paremmaksi ja vähentää arpi- ja sidekudoskireytymää. Aloita harjoittelu, kun lääkärisi antaa siihen luvan, mutta viimeistään kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Harjoituksia tulisi tehdä säännöllisesti päivittäin parin kuukauden ajan, joskus pidempäänkin. Jos suun alueen lihakset väsyvät harjoittelussa, pidä tauko. On parempi tehdä useita lyhyitä harjoitustuokioita (esimerkiksi 4 x 5 minuuttia) päivässä kuin yksi pitkä harjoitus (20 minuuttia). Tee harjoituksia 5 – 10 x kolmesti – viidesti päivässä.

Kielen liikeharjoitus

1. Liikuta kieltä suusta ulos ja sisään.
2. Liikuta kieltä sivuille suupielestä toiseen tai kieltä poskesta toiseen työntäen.
3. Pidä suu auki ja liikuta kieltä vuorotellen ylä- ja alahampaiden taakse.
4. Nosta kielen reunat ylähampaiden/ ylähuulen päälle.
5. Kuljeta kielen kärkeä suulakea pitkin eteen- ja taaksepäin.
6. Pyöritä kieltä kuten kellon viisaria huulten ja hampaiden välissä.

Suun avaus, leuan liikeharjoitus

- Avaa ja sulje suuta.
- Avaa suu niin auki, kun saat.
- Pidä maksimaalinen suun avaus 30 sekuntia, sulje suu. Toista tämä venytys 5 kertaa.

Jos puremalihakset kiristävät kovasti, aloita venytys lyhyemmällä ajalla ja lisää venytysaikaa vähitellen.

Puhemotorisia harjoitteita kielen lihaksille

- Toista l- tai d-tavuja: la-la-la, le-le-le,lä-lä-lä , da-da-da, de-de-de,dä-dä-dä jne suu avoinna kieli heiluen. Pyri pitämään leuka paikallaan ja kieli keskiviivassa.
- Toista k-äännetavuja esim. ka-ka-ka, ko-ko-ko,ke-ke-ke.
- Toista kala-kala, kolo-kolo, kili-kili, lika-lika, loka-loka, laki-laki

Puhemotoristen toimintojen parasta harjoitusta on puhuminen, yksin asuessa mm. ääneen lukeminen ja laulaminen.

Lääkäri ohjaa sinut tarvittaessa puheterapeutin yksilölliseen arvioon ja ohjaukseen.