

EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

ÖVNINGAR EFTER TUNGBANDSKLIPPNING HOS BARN

- Börja övningarna 3 dagar efter åtgärden.
- Gör övningarna regelbundet flera gånger om dagen, ändå bara 5 minuter åt gången eftersom musklerna i tungan blir trötta lätt.
- Det lönar sig att göra övningarna ett par veckor eller tills tungan rör sig smidigt.
- Det lönar sig att anse övningarna som lek.

Med hjälp av övningarna strävar man efter att rörligheten i tungspetsen blir snabb och smidig. Käken ska stå stilla när tungan röras.



Lyft
tungspetsen
bakom
övertänderna
mitt i
tandvallen.



Rör på tungan
upp och ner
bakom övre och
nedre tänderna
många gånger.



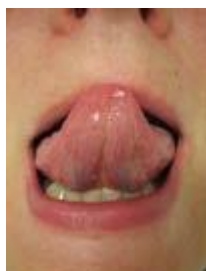
Rör på tungan
mellan
mungiporna
(underkäken får
inte röras).



Rör på tungan
längs
överläppen
flera gånger.



Sträck ut
tungan
över
överläppen.



Rör överläppen
med
tungspetsen.

"Grodans tungrörelse"



Öppna
munnen.



För ut tungan
rakt ut.



Lyft
tungspetsen
upp.



För tungan tillbaka till
munnen så att
tungspetsen är hela
tiden uppåtriktad.



Stäng
munnen.

Glada övningsstunder!

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.