

Motoriska övningar för munregionen efter operation

Det här är en anvisning för patienter som har genomgått en operation och/eller strålbehandling i munregionen. Avsikten med övningarna är att öka muskelverksamheten i regionen och att minimera ärrbildning och åtstramning av bindvävnaden. Påbörja övningarna när du har fått tillstånd av din läkare, dock senast 2 veckor efter operationen.

Övningarna bör genomföras regelbundet dagligen under två månaders tid, ibland även en längre tid. Ifall musklerna tröttnar under träningspasset, håll då en paus. Det är nyttigare att göra flera korta pass (ex. 4x5min) än ett långt pass (20 min). Gör dessa övningar 5-10 x tre, fyra eller fem gånger/dag.

Rörelseövning för tungan

1. Räck ut tungan och dra in den upprepade gånger
2. Rör tungan från sida till sida eller tryck mot kinderna inifrån utåt
3. Öppna munnen och håll den öppen. Rör bakom framtänderna med tungspetsen, turvis bakom övre tänderna och nedre tänderna.
4. Lyft tungans sidor upp över övre tänderna/övre läppen.
5. För tungspetsen längs med gommen framåt och bakåt.
6. Roter tungan som klockans visare mellan läpparna och tänderna.

Rörelseövning för hakan/munnen

- Öppna och slut munnen
- Öppna munnen maximalt
- Håll munnen öppen i 30 sekunder, stäng munnen. Upprepa tånjningen 5 gånger

Ifall tuggmusklerna känns strama, påbörja tånjningen med kortare pass och förläng tiden stegvis.

Talmotoriska övningar för tungans muskler

- Upprepa stavelser som börjar med L eller D: la-la-la-la, le-le-le-le, lä-lä-lä, da-da-da-da, de- de-de-de-, dä-dä-dä-dä osv. Håll munnen öppen och låt tungan röra sig. Håll hakan på plats och tungan i mittlinjen
- upprepa stavelser med K: ka-ka-ka-ka, ko-ko-ko-ko, ke-ke-ke-ke
- upprepa kala-kala-kala, kolo-kolo-kolo, kili-kili-kili, lika-lika-lika-, loka-loka-loka, laki-laki-laki

Det bästa sättet at öva talmotorik är att tala, när man är ensam kan man läsa högt och sjunga. Läkaren kan vid behov referera dig till talterapeut för individuell utredning och handledning.