

# تمارين تقوية الوجه

## Facial Strengthening Exercises

These exercises will help the strength and range of motion for your jaw, cheeks, lips and tongue. People with trouble speaking clearly, swallowing problems, or muscle weakness of the mouth may benefit from these exercises.

Do these exercises \_\_\_\_\_ times each day as directed by your doctor, nurse or therapist.

For some of the exercises, you will need a small flat wooden stick, like an ice cream bar stick or a tongue blade.

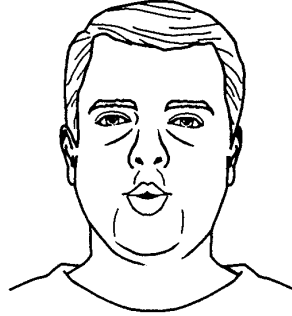
هذه التمارين من شأنها أن تساعد على تقويتك كما تزيد من مدى حركة الفكين، والوجنتين، والشفنتين، واللسان. الأشخاص الذين يعانون من مشكلة في التحدث بوضوح، أو يعانون من مشكلة في البلع، أو ضعف في عضلات الفم قد يستفيدون من هذه التمارين.

يمكنك القيام بهذه التمارين \_\_\_\_\_ مرة كل يوم حسب تعليمات الطبيب، أو الممرض، أو المعالج.

في بعض من هذه التمارين، قد تحتاج إلى عصا خشبية صغيرة ومسطحة، مثل عصا المتلجات أو خافض اللسان.

### □ Pucker

1. Pucker your lips like you are going to give someone a kiss. Hold for 5 seconds.



### □ زم الشفتين

1. زم شفتيك كما لو كنت ستعطي شخص ما قبلة. اثبت على هذه الوضعية لمدة 5 ثوان.

2. Pucker your lips and move your pucker from one side to the other. Do not move your tongue. Repeat this 10 times.



2. زم شفتيك وحركهما مع زمهما من جانب لآخر. لا تحرك لسانك. كرر ذلك 10 مرات.

3. Close your lips tightly and say "m...m...m", then "p...p...p", then "b...b...b".

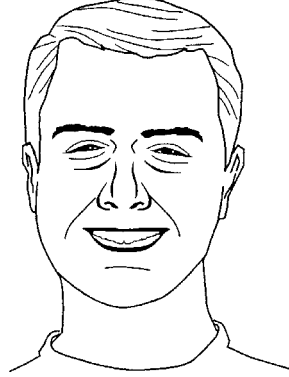
3. أغلق شفتيك تمامًا وقل «م...م...م...م...»، ثم قل «ب...ب...ب...ب...»، ثم «پ...پ...پ...پ...».

4. For more lip closure practice, say “me... me...me”, “pe...pe...pe”, “be... be...be”.

4. لمزيد من التمارين على إغلاق الشفتين، قل «مي... مي...مي...»، «بي... بي...بي...»، «بي... بي...بي...» و«بي... بي...بي...».

## □ Smile

1. Smile, showing your upper and lower teeth and gums. Clench your teeth gently. Do not squint your eyes. Hold for 5 seconds.
2. Pucker your lips then smile. Repeat this 10 times.

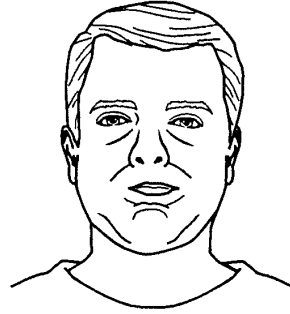


## □ ابتسم

1. ابتسم مع إظهار الأسنان العلوية والسفلية واللثة. اضغط على أسنانك برفق. لا تحرك عينيك. اثبت على هذه الوضعية لمدة 5 ثوان.
2. زم شفتيك ثم ابتسم. كرر ذلك 10 مرات.

## □ Cheek Puff

1. Take in a deep breath and puff your cheeks out. Hold the air in your cheeks by tightly closing your lips together. Hold the air in your cheeks for 5 seconds.
2. Take in another deep breath and only hold air in your left cheek. Then switch and hold air only in your right cheek.

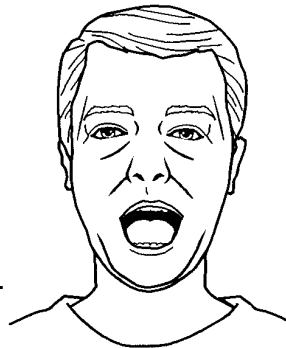


## □ نفخ الوجنة

1. خذ نفساً عميقاً وانفخ وجنتيك. احبس الهواء في وجنتيك عن طريق إحكام إغلاق شفتيك معاً. احبس الهواء في وجنتيك لمدة 5 ثوان.
2. التقط نفساً عميقاً آخر واحبس الهواء فقط في وجنتك اليسرى. ثم حول واحبس الهواء فقط في وجنتك اليمنى.

## □ “O” Exercise

1. Start with your jaw wide open and hide your teeth under your lips. Purse your lips in an “O” shape.
2. Repeat this 10 times.

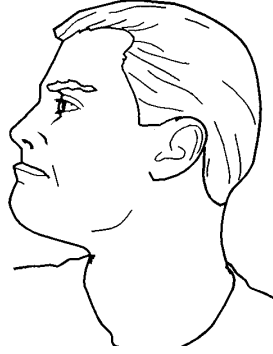


## □ تمارين على وضعية «الدائرة»

1. افتح فكك تماماً واخف أسنانك تحت شفتيك. ضم شفتيك على شكل «دائرة» مفرغة.
2. كرر ذلك 10 مرات.

## □ Lower Lip Lift

1. Lift your lower lip up as high as it will go as if you were pouting. Hold this for 5 to 10 seconds.
2. To work your neck, raise your head up and hold while you have your lip up.

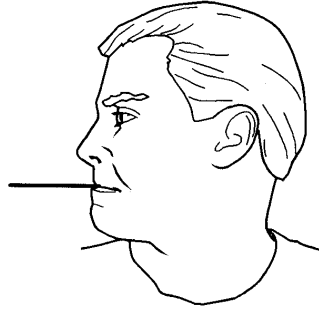


## □ رفع الشفة السفلية

1. ارفع شفتك السفلية إلى أعلى إلى أقصى نقطة ممكنة كما لو كنت متجهماً. استمر على هذا الوضع لفترة زمنية من 5 إلى 10 ثوانٍ.
2. لتدريب عنقك، ارفع رأسك إلى أعلى، وثبتها مع رفع الشفة إلى أعلى.

## □ Lip Hold

1. Put a small flat stick or tongue blade between your lips.
2. Press only with your lips and hold the stick straight out from your mouth.
3. Hold the stick for 1 minute, or as long as you can.



## □ تثبيت الشفة

1. ضع عصا صغيرة مسطحة أو خافض اللسان ما بين الشفتين.
2. اضغط بشفتيك فقط واحمل العصا بشكل مستقيم من فمك.
3. أمسك العصا في هذا الوضع لدقيقة، أو لأطول فترة ممكنة.

## □ Straight Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue straight out, as far as it will go.
2. Stretch it out as far as you can.



## □ إطالة اللسان إلى الأمام

1. افتح فمك وأخرج لسانك مستقيماً إلى الخارج بأقصى ما يمكنك.
2. احرص على إخراجه قدر المستطاع.

## □ Side Tongue Stretch

1. Stick your tongue out to the right side of your mouth. Stretch it to the right as far as you can for 10 seconds.



## □ مد اللسان نحو الجانب

1. أخرج لسانك نحو الجانب الأيمن من فمك. مد اللسان إلى اليمين بأقصى ما يمكنك لمدة 10 ثوانٍ.

2. Stick your tongue out the left side of your mouth. Stretch it to the left as far as you can and hold it for 10 seconds.



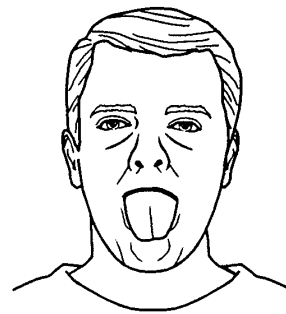
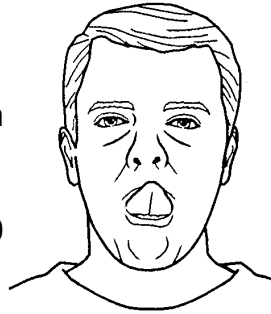
2. أخرج لسانك نحو الجانب الأيسر من فمك. مده إلى اليسار بأقصى ما يمكنك وثبته لمدة 10 ثوانٍ.

3. Stick your tongue out and move it quickly from side to side, being sure to touch the corner of your mouth on each side each time.

3. أخرج لسانك وحركه بسرعة من جانب إلى الآخر. وتأكد من لمس لسانك لجانب فمك في كل جانب كل مرة.

## □ Up and Down Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue out and down toward your chin. Stretch your tongue down and hold for 10 seconds.
2. Open your mouth and stick your tongue up toward your nose. Stretch your tongue up and hold for 10 seconds.



## □ مد اللسان إلى أعلى وأسفل

1. افتح فمك وأخرج لسانك وأنزله نحو ذقنك. أخرج لسانك إلى الأسفل وثبته لمدة 10 ثوانٍ.
2. افتح فمك وأخرج لسانك إلى أعلى نحو أنفك. مد لسانك إلى أعلى وثبته لمدة 10 ثوانٍ.

## □ Tongue Sweep

1. Slide your tongue along the outside of your teeth and gums, making circles in your mouth. Start at the top and sweep all the way around the top teeth and gums.
2. Then switch and sweep all the way around the bottom teeth and gums.

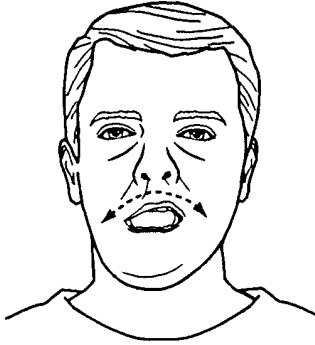


## □ مسح اللسان

1. مرر لسانك على الجزء الخارجي من الأسنان واللثتين، مع عمل دوائر في فمك. ابدأ من أعلى ومرر اللسان حول الأسنان واللثة العلوية.
2. ثم بدل ومرر اللسان حول الأسنان واللثة السفلية.

## □ Teeth Sweep

1. Touch the tip of your tongue to the biting surface of your upper front teeth.
2. Slide your tongue tip along your tooth line to the far right and hold for 5 seconds.
3. Then slide your tongue along your tooth line to the far left and hold for 5 seconds.
4. Now repeat along the biting surfaces of your bottom teeth.

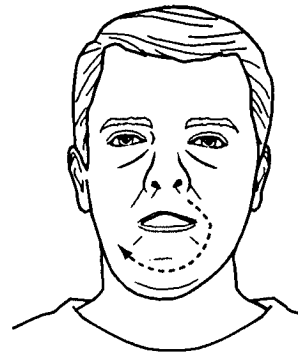


## □ مسح الأسنان

1. المس طرف اللسان بسطح أسنان القضم في الأسنان العلوية الأمامية.
2. مرر طرف اللسان على صف الأسنان إلى أقصى اليمين وثبته لمدة 5 ثوان.
3. ثم مرر اللسان على صف الأسنان إلى أقصى اليسار وثبته لمدة 5 ثوان.
4. والآن كرر الموضوع على أسطح أسنان القضم على أسنانك السفلية.

## □ Lick Your Lips

1. Use the tip of your tongue and raise and lower it as you lick your lips.
2. Repeat this 10 times.

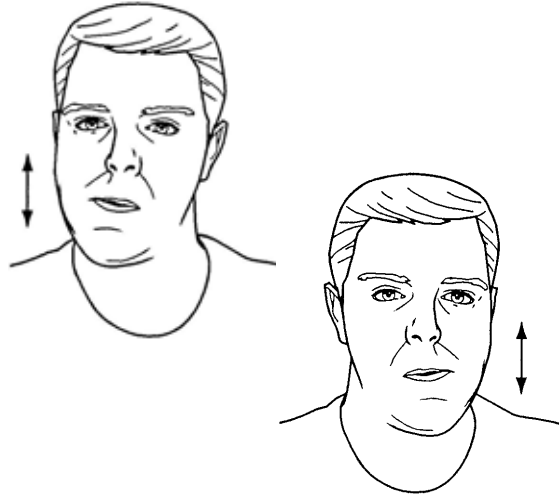


## □ العق شفتيك

1. استخدم طرف لسانك وارفعه وأخفضه مع لعق شفتيك.
2. كرّر ذلك 10 مرات.

## □ Tongue in Cheek Push

1. Push your tongue against the inside of your right cheek and move it up and down. Repeat this 10 times.
2. Now do the same on the left cheek.



3. Push your tongue against the inside of your right cheek. Put your finger on the outside of your cheek and push back against your tongue. Hold for 5 seconds.
4. Now do the same on the left cheek.



## □ دفع الوجنتين باللسان

1. ادفع لسانك على الجزء الداخلي من الوجنة اليمنى وحركه إلى أعلى وأسفل. كرر ذلك 10 مرات.
2. كرر الموضوع في الوجنة اليسرى.

3. ادفع اللسان على الجزء الداخلي من الوجنة اليمنى. ضع اصبعك على الجزء الخارجي من الوجنة وادفعه نحو اللسان. اثبت على هذه الوضعية لمدة 5 ثوان.
4. كرر الموضوع في الوجنة اليسرى.

## □ Tongue Blade

1. Stick your tongue out straight. Press your tongue tip out against a flat wooden stick, tongue blade or plastic spoon 2 or 3 times. Now press the stick in while you push you tongue tip out against the stick. Hold this for 10 seconds.



## □ خافض اللسان

1. أخرج اللسان إلى الخارج تمامًا. اضغط بطرف لسانك على العصا الخشبية المسطحة، أو خافض اللسان، أو الملعقة البلاستيكية مرتين أو ثلاثة. والآن اضغط على العصا أثناء الضغط بطرف اللسان على العصا. اثبت على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان.

2. Put the stick against one side of your tongue. Push the side of your tongue against the stick while you push the stick in. Hold for 10 seconds. Repeat on the other side of your tongue.



2. ضع العصا على أحد جانبي اللسان. ادفع جانب لسانك على العصا أثناء الضغط على العصا إلى الداخل، وثبتها لمدة 10 ثوان. كرر الأمر على الجانب الآخر من لسانك.

3. Place the stick on top of your tongue tip. Press your tongue up against the stick as you push down on the stick. Hold for 10 seconds.



3. ضع العصا على الجزء العلوي من طرف اللسان. اضغط بلسانك إلى أعلى على العصا مع الضغط لأسفل على العصا. اثبت على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان.

4. Then place the stick under your tongue tip and push down against the stick while you push up on the stick. Hold this for 10 seconds.



4. ثم ضع العصا تحت طرف اللسان مع الضغط لأسفل العصا بينما تقوم بالضغط على العصا. اثبت على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان.