

Упражнения для укрепления мышц лица

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.

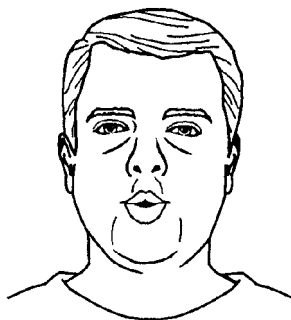
Эти упражнения укрепляют мышцы и увеличивают подвижность челюстей, щек, губ и языка. Они помогут людям с неразборчивой речью, затрудненным глотанием или слабыми мышцами рта.

Выполняйте упражнения _____ раз (раза) в день согласно указаниям врача, медсестры или физиотерапевта.

Для выполнения некоторых упражнений вам потребуется небольшая плоская деревянная палочка, такая как в мороженом, или депрессор языка (шпатель).

□ Pucker

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



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



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

□ Губы бантиком

1. Сложите губы бантиком, как будто вы собираетесь кого-то поцеловать. Задержитесь в таком положении на 5 секунд.

2. Сожмите губы и переместите их с одной стороны в другую. Не двигайте языком. Повторите упражнение 10 раз.

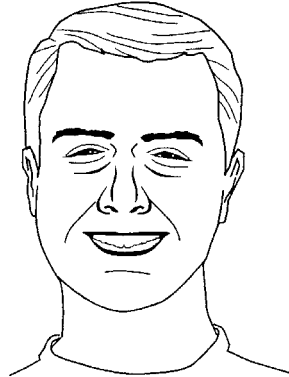
3. Сомкните губы и произнесите «м...м...м», «п...п...п», «б...б...б».

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

4. Чтобы усилить эффект, произнесите «ми...ми...ми», «пи...пи...пи» и «би...би...би».

☐ 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.

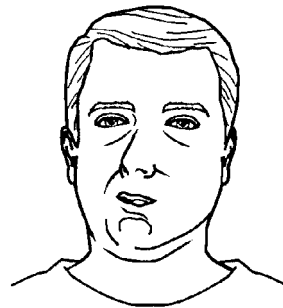
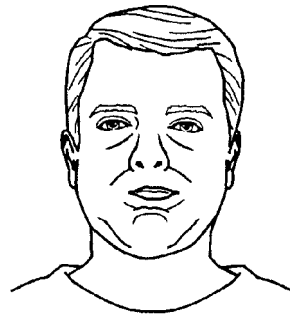


☐ Улыбка

1. Улыбнитесь так, чтобы были видны ваши верхние и нижние зубы и десны. Слегка сожмите зубы. Не прищуривайте глаза. Задержитесь в таком положении на 5 секунд.
2. Сложите губы бантиком, а затем улыбнитесь. Повторите упражнение 10 раз.

☐ 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.

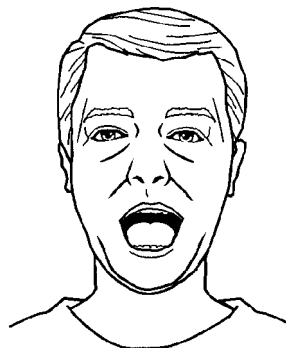


☐ Надувание щек

1. Сделайте глубокий вдох и надуйте щеки. Задержите воздух за щеками, плотно сжав губы. Удерживайте воздух в течение 5 секунд.
2. Глубоко вдохните и задержите воздух только за левой щекой. Затем проделайте то же самое с правой щекой.

☐ “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.

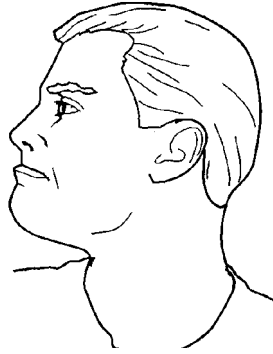


☐ Буква О

1. Широко откройте рот, прикрыв зубы губами. Сложите губы в форме буквы О.
2. Повторите упражнение 10 раз.

□ 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.

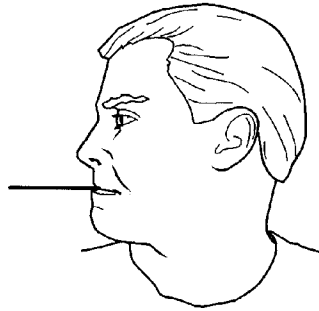


□ Поднятие нижней губы

1. Поднимите нижнюю губу как можно выше, как будто вы обиделись. Задержитесь в таком положении на 5–10 секунд.
2. Чтобы задействовать шею, поднимите вверх голову с поднятой губой.

□ 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.



□ Удержание предмета губами

1. Положите между губами небольшую плоскую палочку или шпатель.
2. Зажмите ее одними губами так, чтобы она была направлена вперед.
3. Удерживайте палочку в течение 1 минуты либо как можно дольше.

□ 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.



□ Вытягивание языка

1. Откройте рот и высуньте язык.
2. Старайтесь вытянуть язык как можно дальше.

□ 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.



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.



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.

□ Вытягивание языка в сторону

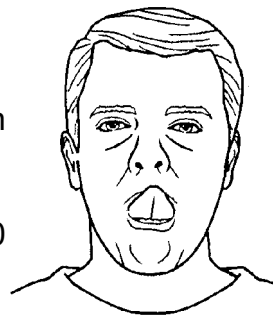
1. Высуньте язык как можно дальше вправо и удерживайте его в таком положении 10 секунд.

2. Высуньте язык как можно дальше влево и удерживайте его в таком положении 10 секунд.

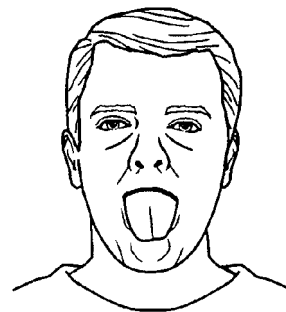
3. Высуньте язык и быстро передвигайте им из одной стороны в другую, каждый раз касаясь им уголка рта.

□ 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.



□ Движение языком вверх и вниз

1. Откройте рот и высуньте язык вниз к подбородку. Удерживайте его в таком положении в течение 10 секунд.

2. Откройте рот и высуньте язык вверх к носу. Удерживайте его в таком положении в течение 10 секунд.

□ 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.



□ Круговые движения языком

1. Проведите языком по внешней стороне зубов и десен, совершая кругообразное движение. Сначала проведите языком по всем зубам и деснам верхней челюсти.
2. Затем сделайте то же самое с зубами и деснами нижней челюсти.

□ 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.

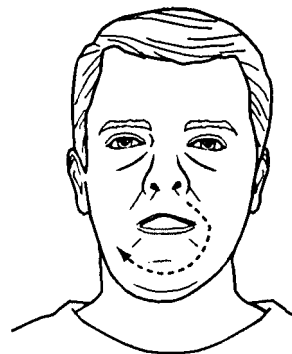


□ Перемещение языка по зубному ряду

1. Поставьте кончик языка на острый край передних верхних зубов.
2. Проведите кончиком языка по линии зубов в крайнюю правую точку и удерживайте там язык в течение 5 секунд.
3. Затем проведите языком по линии зубов в крайнюю левую точку и удерживайте там язык в течение 5 секунд.
4. Повторите упражнение с нижними зубами.

□ 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.

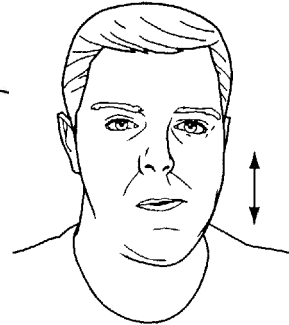
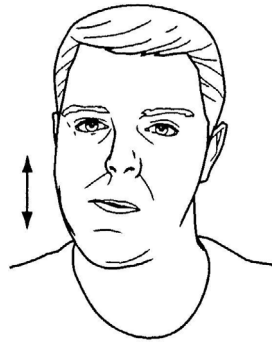


□ Облизывание губ

1. Высуньте кончик языка и сделайте им круговое движение, как будто вы облизываете губы.
2. Повторите упражнение 10 раз.

□ 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.



□ Движения языком по щеке

1. Поставьте язык на внутреннюю поверхность правой щеки и с усилием проведите им вверх, а затем вниз. Повторите упражнение 10 раз.
2. Повторите упражнение с левой щекой.

3. Поставьте язык на внутреннюю поверхность правой щеки. Поставьте на внешнюю сторону щеки палец и толкайте язык внутрь. Продолжайте в течение 5 секунд.
4. Повторите упражнение с левой щекой.

□ 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 your tongue tip out against the stick. Hold this for 10 seconds.



□ Упражнения с палочкой

1. Высуньте язык. Прижмите кончик языка к плоской деревянной палочке, шпателью или пластиковой ложке 2–3 раза. С силой прижмите палочку к языку, одновременно толкая ее кончиком языка. Продолжайте в течение 10 секунд.

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. Положите палочку сбоку языка. С силой прижимайте палочку к языку и одновременно толкайте ее боковой частью языка. Продолжайте в течение 10 секунд. Повторите упражнение с другой стороны языка.

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. Положите палочку на кончик языка. С силой надавите ей на язык, одновременно толкая ее кончиком языка. Продолжайте в течение 10 секунд.

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. Затем положите палочку под кончик языка и толкайте ей язык вверх, одновременно надавливая на нее языком. Продолжайте в течение 10 секунд.