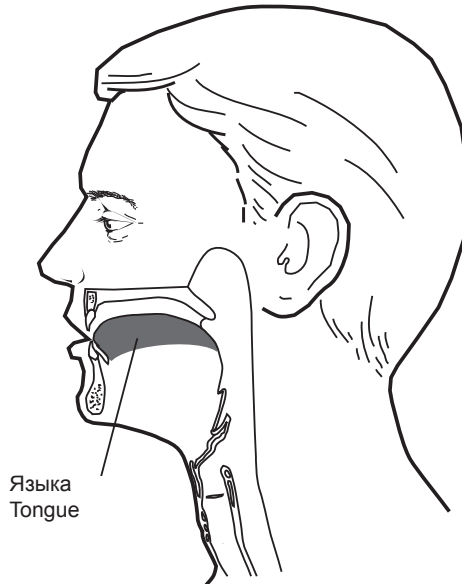


Упражнения для укрепления корня языка

Tongue Base Strengthening Exercises

The base of your tongue is key in making pressure to help you swallow. These exercises will strengthen and improve the movement of your tongue base. These exercises can help some people with swallowing problems.

- These exercises typically should not be done with any food in your mouth.
- Do these exercises _____ times each day as directed by your speech therapist or doctor.



Корень языка играет важную роль в создании давления, необходимого для глотания. Укрепить корень языка и улучшить его движение можно при помощи следующих упражнений, которые особенно полезны для людей с проблемами глотания.

- Во время упражнений во рту не должно быть пищи.
- Выполняйте упражнения _____ раз (раза) в день, согласно указаниям логопеда или врача.

Exercises

Masako Maneuver

Place the tip of your tongue between your front teeth or gums. Hold gently and swallow, keeping your tongue between your teeth or gums. It may feel awkward to swallow, but this will strengthen muscles in your throat.

Repeat _____ times.

Gauze Exercise

Place a rolled piece of gauze between your front teeth. Gently hold the gauze in place and swallow.

Repeat _____ times.

Упражнения

Прием Масако

Поместите кончик языка между передними зубами или деснами. Осторожно прижмите язык и сглотните, удерживая язык между зубами или деснами. Возможно, глотание вызовет затруднение, но это упражнение укрепляет мышцы горла.

Повторите упражнение _____ раз (раза).

Упражнение с бинтом

Поместите свернутый кусок бинта между передними зубами. Сглотните, слегка прикусив бинт зубами.

Повторите упражнение _____ раз (раза).

❑ Effortful Swallow

Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.

Repeat _____ times.

❑ Gargle Exercise

Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.

Repeat _____ times.

❑ Tongue Pull-Back

Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds.

Repeat _____ times.

❑ Yawn

Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second.

Repeat _____ times.

❑ Глотание с усилием

Сильно напрягите мышцы рта и шеи и сглотните слюну.

Повторите упражнение _____ раз (раза).

❑ Имитация полоскания горла

Отведите язык как можно дальше назад. Сымитируйте полоскание горла, а затем расслабьтесь.

Повторите упражнение _____ раз (раза).

❑ Вытягивание и втягивание языка

Высуньте язык, а затем втяните его назад как можно дальше. Задержитесь в таком положении на 2 секунды.

Повторите упражнение _____ раз (раза).

❑ Зевание

Зевните и держите рот открытым настолько широко, насколько сможете, в течение 1 секунды.

Повторите упражнение _____ раз (раза).