

OROFACIALREKTILITATIONSTERAPI
ad modum Castillo Mirales

TRÆNINGSPROGRAM MED MUNDSKÆRM

Træning kræver aktiv medvirken fra patienten.

Målet: Facialisparese

At øge de muskler som anvendes til læbelukning.

Træningsprogram:

- Placer mundskærmen i mellemrummet mellem tænderne og læberne
OBS... Tænderne må ikke bide sammen om mundskærmen – så får læbemuskulaturen *ingen* træning.
- Bed patienten om at holde imod med læberne. Samtidig med at du trækker "lidt" hård, lige frem i ringen. Bed patienten holde fast en tid – så længe det er muligt. Derefter en kort afspænding og gentag øvelsen.
- Hold i ringen og træk ud – både til højre og venstre. Patienten skal så holde imod med mund- og kindmuskulaturen.
- Hold i ringen og træk opad. Patienten skal holde imod med overlæben. Vær forsigtig med skærmen, så den ikke kommer op på overlæbebåndet inde i munden, da det kan gøre ondt.
- Hold i ringen og træk nedad. Patienten skal holde imod med underlæben.
- Bed patienten om at forme en rigtig lille mund fast rundt om mundskærmen, som man gør når man siger "O" eller når man drikker af et sugerør.

Hvor ofte:

- Programmet tager 5- 10 min pr. gang.
- Gentag hver øvelse mindst 5 gange
- Gentag træningen flere gange om dagen – måske 3-4 gange pr. dag.