

Aquí us explico uns exercicis de teràpia miofuncional. Evidentment sempre cal adaptar-los a les característiques de cada pacient.

<b>Àmbit:</b> teràpia miofuncional
<b>Títol:</b> trompa i pallasso
<b>Objectius:</b> enfortir la musculatura dels llavis
<b>Metodologia:</b> posar la llengua correctament al paladar, tancar les dents i els llavis i fer anar aquests endavant fent una trompa i endarrere fent un somriure
<b>Durada:</b> 10 cops seguits, cada vegada que es va endavant i endarrere és una vegada
<b>Observacions:</b> cal fer-ho a poc a poc i notar com tiba la musculatura, no es poden veure les dents, per tant, cal tenir sempre la boca tancada

<b>Àmbit:</b> teràpia miofuncional
<b>Títol:</b> llavis entremaliats
<b>Objectius:</b> enfortir la musculatura dels llavis
<b>Metodologia:</b> posar la llengua correctament al paladar, tancar les dents i els llavis i fer anar aquests amunt, avall i als costats (no cal seguir un ordre de moviment)
<b>Durada:</b> començar per 10 segons, al cap d'uns dies fer-ho 20 segons i després 30 segons seguits si és possible
<b>Observacions:</b> cal fer-ho a poc a poc i notar com tiba la musculatura, no es poden veure les dents, per tant, cal tenir sempre la boca tancada