

HARJUTUSTE KOMPLEKS

Näonärvi halvatus

1. Kulmude kergitamine.
2. „vilistamine“
3. Silmade sulgemine.
4. Hammaste näitamine.
5. Kulmude kortsutamine.
6. Keele näitamine.
7. Nina kirtsutamine.
8. Põskede vahelduv punnitamine.
9. Ninatiibade liigutamine hingamisel.
10. „imemine“, põsed sisse tõmmatud.
11. Lõuaga puudutada vahelduvalt õlga.
12. „Naeratus“ suletud huultega.
13. Alalõua liigutamine külgedele.
14. Huuled torukujuliselt, teha ringliigutusi.
15. Põskede punnitamine.
16. Mälumisliigutused (närimiskummi, kuivikud).
17. Hammustada (õuna jne).
18. Lugeda valjusti, hääldada selgelt.
19. Lõuaga puudutada rinda.
20. Suusisene massaaž – sõrmega sisepinnal kergeid ringliigutusi.

Harjutusi sooritada suure peegli ees. Jälgida liigutuste õigsust. Minimaalselt abistada käega haiget poolt. I-II nädalal harjutada 3 korda päevas á 15 minutit, hiljem 4-5 korda.

Mitte üle pingutada!