



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

تمرینات تقویت کننده عضلات دهان و صورت

کد سند: NO-BK-315



تهیه کننده:

دکتر آیه شمس الدینی متخصص گوش و حلق و

بینی و فلوشیپ اختلالات خواب

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

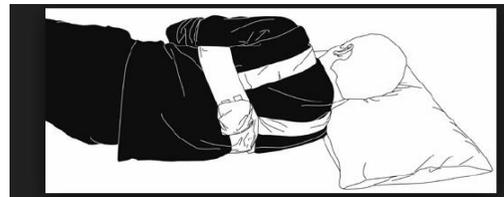
۵: دسته یک قاشق فلزی را بین لب هایتان قرار داده و با استفاده از لب به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید. این کار را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. توجه داشته باشید که دسته قاشق را بین دندان ها قرار ندهید.

تمرین تنفسی:

با بینی یک دم عمیق انجام دهید سپس یک بادکنک را با باز دم خود باد کنید. این کار تا پنج مرتبه بدون آن که بادکنک را از دهان خود خارج کنید انجام دهید.



در بسیاری از موارد وقفه های انسدادی خواب وابسته به نحوه دراز کشیدن حین خواب هستند. در وضعیت دراز کشیدن طاق باز بیشترین شانس وقفه تنفسی به علت انسداد راه هوایی بر اثر به عقب افتادن زبان وجود دارد. در حین خواب به صورت طاق باز نخوابید و سعی کنید به پهلو به خوابید. برای این کار می توانید به پشت لباس خود یک توپ تنیس وصل کنید تا از قرار گرفتن شما در وضعیت طاق باز در حین خواب جلوگیری شود.



منابع: Princilp and practice of sleep medicine kryger rote dement
وب سایت: southfloridasinus and allergy.com

تمرینات عضلات صورت:

۱: لب های خود در حالی که دهان را بسته اید با فشار به سمت داخل دهان بکشید. این تمرین را ۳۰ ثانیه انجام دهید.



۲: لب های خود را به سمت خارج جمع کنید. این تمرین را ۳۰ ثانیه انجام دهید.



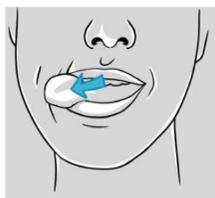
۳: در حالی که انگشت خود را داخل گونه خود قرا دادید با فشار سعی به داخل کشیدن گونه خود کنید. این تمرین را ۳ مرتبه و هر مرتبه ۱۰ بار انجام دهید. برای سمت مقابل نیز این تمرین را انجام دهید.



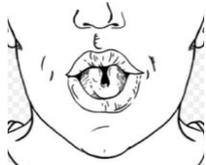
۴: گوشه دهان خود با فشار به سمت بالا بکشید. این کار را در هر سمت سه مرتبه در روز و هر مرتبه ۱۰ بار انجام دهید. سپس کل فک پایینی خود را به همراه گوشه لب به بالا بکشید. این کار را در هر سمت سه مرتبه در روز و هر مرتبه ۱۰ بار انجام دهید.



۷: زبان خود را از دهان بیرون آورده و تا جایی که می توانید به سمت راست ببرید و به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



۸: زبان خود را لوله کرده و از دهان بیرون بیاورید و به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



۹: سطوح بالایی و کناره های زبان خود در حالی که زبان به کف دهان چسبیده است مسواک بکشید. هر مرتبه سطح زبان را باید پنج مرتبه مسواک بکشید. در هر روز سه مرتبه زبان را مسواک بکشید.



۱۰: یک قاشق را در مقابل دهان خود قرار داده و نوک زبان خود را به آن فشار دهید و به مدت ۱۰ ثانیه فشار دهید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



۳: نوک زبان خود را به دندانهای پیش پایینی خود بچسبانید، سپس قسمت پشتی زبان را با فشار به کف دهان فشار دهید. این تمرین را هر روز ۳ دقیقه انجام دهید.



۴: زبان خود را از دهان بیرون آورده و سعی کنید که بینی را با نوک زبان لمس کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نگهداشته سپس استراحت کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



۵: زبان خود را از دهان بیرون آورده و سعی کنید که قسمت پایین چانه را لیس بزنید و به مدت ۱۰ ثانیه نگهداشته سپس استراحت کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



۶: زبان خود را از دهان بیرون آورده و تا جایی که می توانید به سمت چپ ببرید و به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



مشکل اصلی در ایجاد وقفه تنفسی انسدادی خواب از بین رفتن تون عضلات باز کننده حلق است. شما با کمک این تمرینات می توانید حداقل به میزان پنجاه در صد از وقفه های تنفسی حین خواب خود کم کنید و عوارض بلند مدت این اتفاق را کاهش دهید. برای موفقیت در این روش درمانی نیاز به تمرینات مداوم روزانه است.

تمرینات کام نرم:

حرف صدا دار ((آ)) را به صورت پیوسته و منقطع هر کدام به مدت ۳ دقیقه در روز تلفظ کنید.



تمرینات زبان:

۱: نوک زبان خود را به سقف دهان در قسمت پشت دندانها بچسبانید و در حالی که دهان باز است از جلو به عقب سقف دهان خود زبان را حرکت دهید. این تمرین را ۳ دقیقه در روز انجام دهید.



۲: زبان خود را محکم به کام سخت فشار دهید. این تمرین را ۳ دقیقه در روز انجام دهید.

