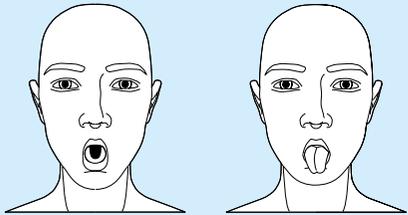


die Zunge außen an der oberen Zahnreihe entlangführen (links)

die Zunge außen an der unteren Zahnreihe entlangführen (rechts)

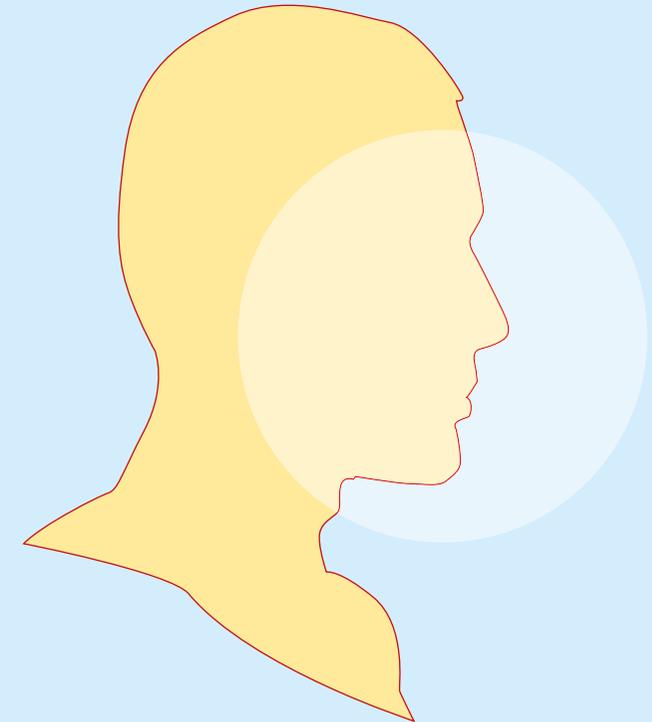
die Zunge innen an der unteren Zahnreihe entlangführen (links)

die Zunge innen an der oberen Zahnreihe entlangführen (rechts)



die Zunge einrollen (links)

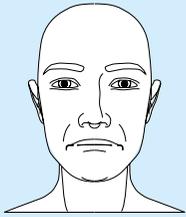
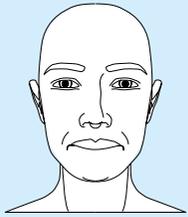
die Zunge weit herausstrecken und in Richtung Nasenspitze und Kinn führen (rechts)



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha-Team

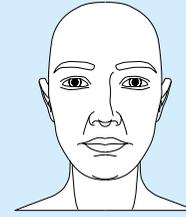
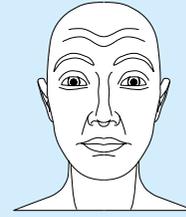
Mimik und Zungenmotorik

Hausübungsprogramm Mimik und Zungenmotorik

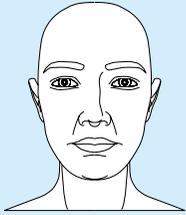
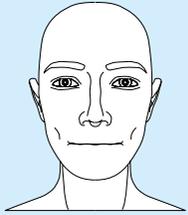


Oberlippe über die Unterlippe legen (links)

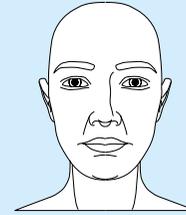
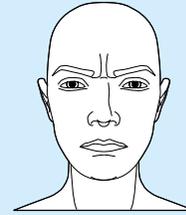
Unterlippe über die Oberlippe legen (rechts)



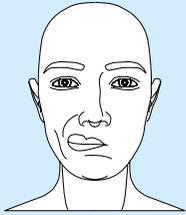
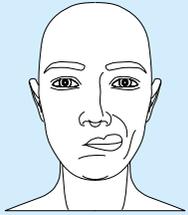
die Stirn hochziehen und locker lassen



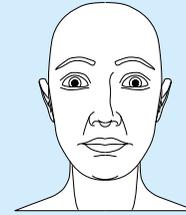
die Lippen fest aufeinander pressen (links)
und locker lassen (rechts)



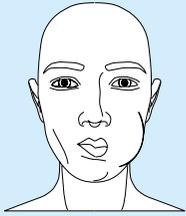
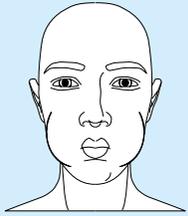
die Augenbrauen zur Nasenwurzel ziehen und
wieder locker lassen



den Mund nach rechts und links ziehen,
den Unterkiefer dabei möglichst nicht bewegen

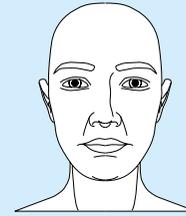
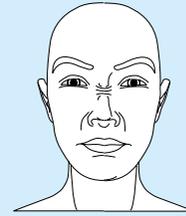


Augen zukneifen und weit öffnen

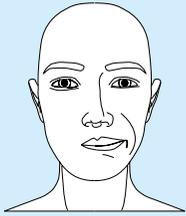
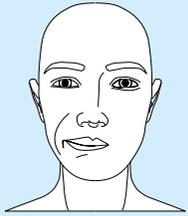


beide Wangen aufpusten

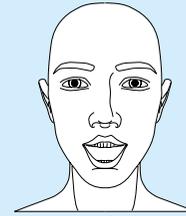
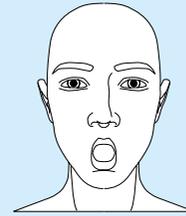
abwechselnd die linke und rechte Wange
aufpusten



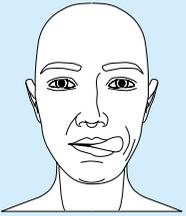
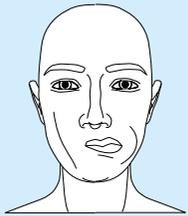
die Nase rümpfen und wieder locker lassen



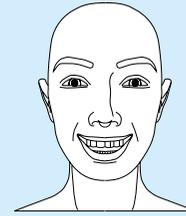
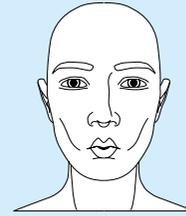
die Mundwinkel nach rechts und links im Wech-
sel ziehen, so dass ein Grübchen im Mundwinkel
entsteht



mit den Lippen deutlich den Buchstaben O bilden
(links)
mit den Lippen deutlich den Buchstaben A bilden
(rechts)



die Zunge abwechselnd in die Wangentaschen
drücken, so dass außen eine Beule zu sehen ist
(links),
die Zunge abwechselnd in den rechten und linken
Mundwinkel führen (rechts)



die Lippen spitzen und dann den Mund breitziehen