

EDUCATION FONCTIONNELLE

EXERCICES RESPIRATOIRES À FAIRE A LA MAISON

Utiliser une solution nasale (Sterimar classique) pour un nettoyage quotidien

Se masser les ailes du nez pour aider à la décongestion

Il faut respirer par le nez donc se moucher régulièrement

Exercice n° 1

Se placer contre le mur avec tête, épaules, bassin et pieds touchant le mur :

- inspiration complète pendant 10 secondes, puis expiration complète (répéter 10 fois)

Exercices n° 2

Inspiration par une narine en ayant bouché l'autre puis expiration par l'autre narine en ayant bouché la première et inversement :

- lèvres jointes presser sur la narine droite / expirer par la gauche.
- presser sur la narine gauche/expirer par la narine droite, puis inspirer par la narine droite.
- Presser sur la narine droite / expirer par la narine gauche

A répéter 5 fois par narine

Rééducation linguale

Exercice du cheval au pas : faire claquer la langue au palais

Rééducation du sillon labio mentonnier

La bulle :

Gonfler toute la partie entre la lèvre inférieure et le menton et essayer de faire descendre l'air le plus bas possible, sans contracter les muscles du menton.

Il faut arriver à une bulle bien lisse de la lèvre à la pointe du menton

Le singe :

Il s'agit de passer la langue de gauche à droite et de droite à gauche, sous la lèvre inférieure en insistant au milieu et en essayant de descendre le plus bas possible progressivement

Rééducation labiale

Placer le manche d'une cuillère entre les lèvres et la maintenir en position horizontale
Cela oblige à exercer une force identique avec les deux lèvres.

L'éducation fonctionnelle vous permet de muscler vos lèvres.

Pour la lèvre inférieure atone à muscler : vous devez remonter sa lèvre vers la base du nez, sans l'aide des doigts

Puis écraser la lèvre supérieure avec la lèvre inférieure.