

Til patienter og pårørende

Træn dit barns ansigtsmuskulatur

Træningsprogram til stimulering af dit barns muskler i ansigtet



Udleveres af ergoterapeut

H. C. Andersens Børne- og Ungehospital



Region Syddanmark

Formål med øvelsesprogrammet

Du er blevet instrueret af ergoterapeuten i udvalgte øvelser i forbindelse med udleveringen af denne pjece.

Formålet med øvelserne i denne pjece er at træne musklerne i dit barns ansigt. Du har måske oplevet, at dit barn:

- Har svært ved at tygge sin mad eller holde maden i munden.
- Savler mere end andre børn.
- Har svært ved at lukke læberne om koppers kant eller sutteflaske, når barnet drikker.
- Har svært ved at lave forskellige ansigtsudtryk / mimik.
- Har svært ved at udtale ord korrekt.

Sådan skal du gøre

Du skal udføre øvelserne i et roligt tempo, og det er godt at indarbejde nogle rutiner, så øvelserne udføres flere gange dagligt. Det kan for eksempel være i forbindelse med måltid eller bleskift.

Dit barn skal have en oplevelse af ro og velvære under øvelserne. Det er vigtigt, at barnet ligger behageligt på ryggen. Anvend evt. puder til at støtte under hoved, knæ og fødder.

- Du skal fjerne hænderne efter hver øvelse.
- Hver øvelse udføres fem gange.
- Efter hver øvelse opfordres barnet til at udføre den aktivt.

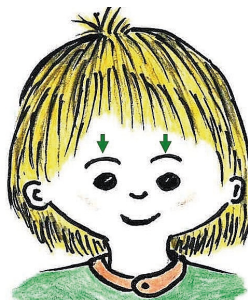
Øvelsesprogram

[] Pande

Læg begge hænders fingre fladt på panden.

Stryg og vibrer ned mod øjenbrynene.

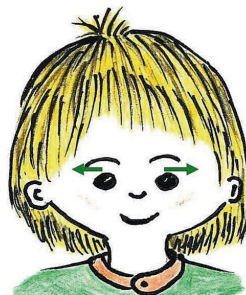
Bed barnet om at løfte øjenbrynene/ se overrasket ud.



[] Rundt om øjnene

a) Pegefingrene vibrerer og stryger musklen over øjet fra næseroden til øjenkrogen.

Vibrer til sidst i bevægelsen og slip hurtigt.



[]

b) Pegefingrene vibrerer og stryger den nederste del af musklen under øjet fra næserod til øjenkrog.

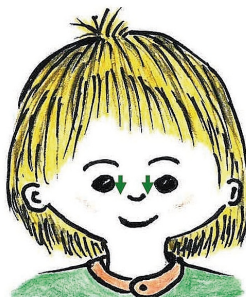
Vibrer til sidst i bevægelsen og slip hurtigt.

Bed barnet om at knibe øjnene sammen.



[] Næsen

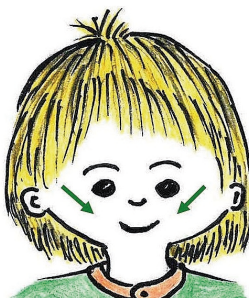
Pegefingrene føres langs begge sider af næseryggen og ned mod midten af overlæben.



[] Kinderne

a) Anbring fingrene fladt fra undersiden af kindbenet.

Stryg og vibrer på skrå ned mod mundvigen.

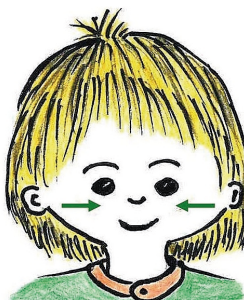


[]

b) Fingrene placeres på kæbeledet.

Stryg og vibrer mod mundvigen.

Bed barnet om at suge kinderne ind.



[] Munden

a) Pegefingrene strækker overlæben fra midten ud til mundvigene.

Vibrer til sidst i bevægelsen og slip hurtigt.



[]

b) Pegefingrene strækker underlæben fra midten til mundvigene.

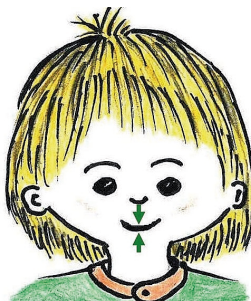
Vibrer til sidst i bevægelsen og slip hurtigt.



[]

c) Klem læberne sammen mellem tommel- og pegefinger.

Bed barnet om at knibe læberne sammen.



[] Hagen

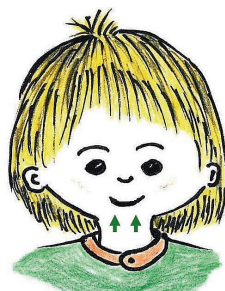
Munden skal være let åben. Massér forsigtigt hagespidsen med små cirkulære bevægelser mellem pege- og tommelfingeren.



[] Mundbunden

Placer en flad hånd på det bløde stykke bag hagen og en hånd ovenpå barnets hoved.

Hænderne presser let og vibreres mod hinanden.



Forslag til aktiviteter

Programmet skal efterfølges af barnets egne aktiviteter.

Ideer til lege, der styrker dit barns mundmotorik

- Efterligne bevægelser. Lad dit barn være et spejl af dig, hvor du rækker tunge op mod næsen, til højre og venstre side, ned mod hagen. Du kan også lave kyssemund, lave grimasser, hvor du ser glad ud, gal ud, ked af det og andre ansigtsudtryk.
- Lad barnet puste og suge til lette materialer som vatkugler, silkepapir og andet.
- Lad barnet blæse sæbebobler.
- Lad barnet drikke med sugerør, og invitér til, at barnet også skal puste bobler.
- Leg med barnet ved at bruge en træspatel eller bagsiden af tandbørsten, som barnet skal presse mod indenfor og udenfor munden.

Øvelserne er udarbejdet efter inspiration fra Castillos Morales behandlingskoncept.

Se evt. pjecen "Mundmotoriske lege til børn".

Odense Universitetshospital
H.C. Andersen Børne- og Ungehospital
Klørvænget 23C, Indgang 60 . 5000 Odense C
Tlf. 65 41 21 05
Mail via e-Boks på www.ouh.dk/odehca
www.ouh.dk/hcab

www.ouh.dk