

PROGRAMA DE REEDUCACIÓN FUNCIONAL EN LA PARÁLISIS FACIAL

PRAXIAS LINGUALES:

- Sacar y meter la lengua, manteniendo la boca abierta.
- Mover la lengua arriba y abajo.
- Mover la lengua a un lado ya otro, tocando las comisuras.
- Empujar con la punta de la lengua una mejilla y otra alternativamente.
- Mover la lengua arriba y abajo, detrás de los incisivos superiores e inferiores.
- Lamer con la punta de la lengua el labio superior en ambas direcciones.
- Lamer con la punta de la lengua el labio inferior en ambas direcciones.
- Lamer alternativamente el labio superior e inferior con movimiento rotatorio amplio.
- Con la boca entreabierta dejar la lengua ancha y relajada y estrecha y tensa.

PRAXIAS LABIALES:

- Colocar los labios en posición de beso y sonrisa, con los labios juntos.
- Esconder los labios y sacarlos en posición de reposo.
- Lamer el labio superior con el inferior.
- Lamer el labio inferior con el superior.
- Con los dientes superiores, morder el labio inferior.
- Con los dientes inferiores, morder el labio superior.
- Imitar la posición labial de las vocales.
- Hacer vibrar los labios.

PRAXIAS DE MEJILLAS:

- Inflar las dos mejillas con un buche agua, manteniéndolo.
- Llevar el buche de agua de una mejilla a la otra.
- Inflar las dos mejillas con aire, manteniéndolo.
- Aspirar las dos mejillas.
- Inflar una y otra mejilla con aire, alternativamente.

PRAXIAS DEL VELO DEL PALADAR

- Toser.
- Hacer gárgaras con agua.
- Hacer gárgaras sin agua.
- Aspiraciones profundas, expulsando el aire por la nariz.
- Bostezar.
- Tomar aire por la nariz y hacer espiraciones fuertes, nasales y bucales, alternativamente.
- Emisión de la "A" viendo en el espejo y controlando los desplazamientos del velo del paladar .

PRAXIAS DE MANDIBULA:

- Abrir y cerrar la boca lentamente.
- Abrir y cerrar la boca rápidamente .
- Abrir la boca despacio y cerrarla deprisa. -Abrir la boca deprisa y cerrarla despacio.
- Masticar.
- Mover la mandibula inferior de un lado al otro, alternativamente.

EJERCICIOS DE SOPLO:

- Apagar velas y cerillas con un soplo fuerte y rápido.
- Mover la llama de las velas y cerillas, sin que llegue a apagarse, con un soplo prolongado y suave.
- Mover molinillos de papel.
- Desplazar con el soplo trocitos de papel, algodones, pelotas de ping-pong,...
- Hacer pompas de jabón.
- Hacer burbujas de agua con una paja.
- Empañar un espejo, situado debajo de la nariz con el soplo nasal.
- Emisión de vocales cortas a,e,i,o,u,...
- Emisión de vocales largas a... e... i... o... u...