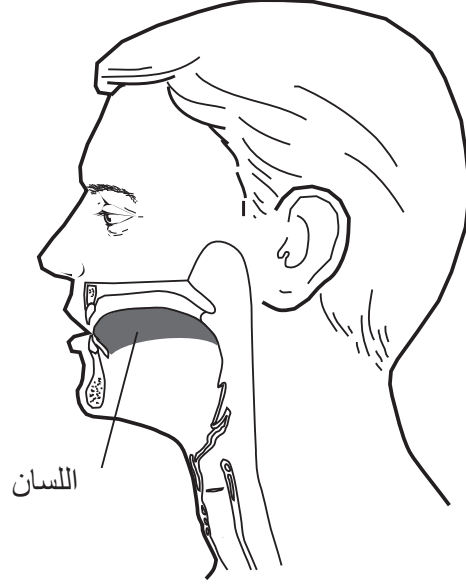


تمارين تقوية قاعدة اللسان

Tongue Base Strengthening Exercises

The base of your tongue is key in making pressure to help you swallow. These exercises will strengthen and improve the movement of your tongue base. These exercises can help some people with swallowing problems.

- These exercises typically should not be done with any food in your mouth.
- Do these exercises _____ times each day as directed by your speech therapist or doctor.



قاعدة اللسان أساسية في ممارسة الضغط الذي يساعدك على البلع. وهذه التمارين من شأنها أن تقوي وتحسن من حركة قاعدة اللسان. هذه التمارين مفيدة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في البلع.

- لا يجوز إجراء هذه التمارين أثناء وجود الطعام في فمك.
- مارس هذه التمارين _____ مرة في اليوم حسب تعليمات أخصائي التخاطب أو الطبيب.

Exercises

التمارين

□ Masako Maneuver

Place the tip of your tongue between your front teeth or gums. Hold gently and swallow, keeping your tongue between your teeth or gums. It may feel awkward to swallow, but this will strengthen muscles in your throat.

Repeat _____ times.

□ مناورة ماساكو

ضع طرف اللسان ما بين الأسنان الأمامية أو اللثة. اثبت على هذه الوضعية وابلع لعابك، مع وجود اللسان ما بين الأسنان أو اللثتين. قد يبدو بلع ريقك غريباً ولكن ذلك الأمر من شأنه أن يقوي عضلات الحلق. كرر ذلك _____ مرات.

□ Gauze Exercise

Place a rolled piece of gauze between your front teeth. Gently hold the gauze in place and swallow.

Repeat _____ times.

□ تمرين الشاش

ضع قطعة ملفوفة من الشاش ما بين أسنانك الأمامية. احمل الشاش برفق في مكانه وابلع لعابك.

كرر ذلك _____ مرات.

❑ Effortful Swallow

Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.

Repeat _____ times.

❑ البلع بمجهود

ابلع لعابك مع شد عضلات الفم والعنق بقوة. كرّر ذلك _____ مرات.

❑ Gargle Exercise

Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.

Repeat _____ times.

❑ تمرين الغرغرة

اسحب لسانك إلى الخلف إلى أبعد نقطة يمكنك الوصول إليها. تظاهر بأنك تتغرغر بقوة ثم توقف.

كرّر ذلك _____ مرات.

❑ Tongue Pull-Back

Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds.

Repeat _____ times.

❑ سحب اللسان إلى الخلف

أخرج لسانك من فمك ثم اسحبه إلى الخلف بأقصى ما يمكنك. اثبت على هذه الوضعية لمدة ثانيتين.

كرّر ذلك _____ مرات.

❑ Yawn

Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second.

Repeat _____ times.

❑ التثاؤب

تثاؤب وافتح فمك بأقصى ما يمكنك لمدة ثانية واحدة.

كرّر ذلك _____ مرات.