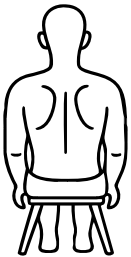


Das Übungsschema wurde so konzipiert, dass es nach ärztlicher Anweisung vom Patienten zu Hause durchgeführt werden kann. Die Übungen sollten mindestens 6 Wochen lang konsequent absolviert werden, bevor über den Therapieerfolg entschieden wird. Anschließend muss eine ärztliche Kontrolle erfolgen. Die Übungen müssen vom Patienten zweimal pro Tag ausgeführt werden, im Sitzen oder im Stehen.



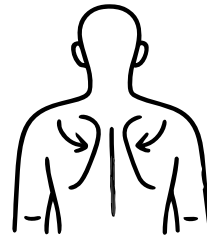
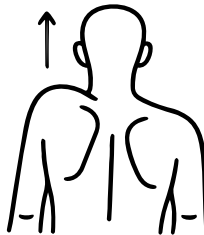
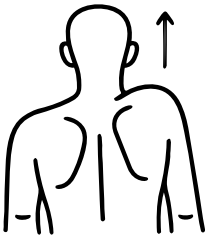
AUSGANGSSTELLUNG SITZEN

Dabei wird das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Sitzhälften verteilt. Die Beine stehen parallel, Unter- und Oberschenkel bilden ungefähr einen rechten Winkel. Arme hängen seitlich herab.

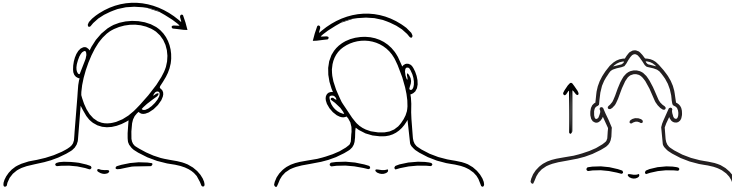
AUSGANGSSTELLUNG STEHEN

Dabei wird das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Die Knie dürfen nicht durchgedrückt werden. Arme müssen locker seitlich herabhängen.

LOCKERUNGSÜBUNGEN FÜR DEN HALS-NACKEN-SCHULTERBEREICH



- Rechte Schulter anheben | 3–5 s in dieser Stellung halten | Schulter wieder fallen lassen | Pause (3x)
- Linke Schulter anheben | 3–5 s in dieser Stellung halten | Schulter wieder fallen lassen | Pause (3x)
- Schultern nach hinten nehmen | Schulterblätter zusammendrücken | 3–5 s in dieser Stellung festhalten | wieder entspannen | Pause (3x)
- Beide Schultern gleichzeitig anheben | 3–5 s in dieser Stellung festhalten | Schultern wieder fallen lassen | Pause (3x)



- Kopf zu einer Seite neigen | 5 s geneigt halten | Kopf wieder in Ausgangsstellung
- 5 s Pause | Kopf zur anderen Seite neigen | 5 s halten | wieder in Ausgangsstellung
- 3x zu jeder Seite
- Kopf in den Nacken legen | langsam kreisen | 2 Kreise in jede Richtung beschreiben

LOCKERUNGSÜBUNGEN FÜR DIE MIMISCHE MUSKULATUR

Diese Übungen sind vom Patienten **2x pro Tag** durchzuführen (liegend oder sitzend).

- **Stirn runzeln** (nachdenklich) | Spannung einige Sekunden halten | loslassen | Pause (2x)
- **Augenbrauen zusammenziehen** („böse gucken“) | Spannung einige Sekunden halten | loslassen | Pause (2x)
- **Augen fest zudrücken** | Spannung einige Sekunden halten | loslassen | Pause (2x)
- **Zähne zusammenbeißen** | Spannung einige Sekunden halten | loslassen | Pause (2x)
- **Zunge fest gegen den Gaumen pressen** | Spannung einige Sekunden halten | loslassen | Pause (2x)
- **Lippen spitzen und zusammenpressen** | Spannung einige Sekunden halten | loslassen | Pause (2x)
- **Lippenflattern** | bei geschlossenen Lippen eine Ausatemungsphase lang Luft durch die Lippen geben | es entsteht ein kontinuierliches Flattern der Lippen | einige Sekunden halten | Pause | Übung wiederholen und gleichzeitig einen Brummtton produzieren (5x)

KAUÜBUNGEN

Ein Stück Brot oder Apfel normal kauen, mit geschlossenen oder geöffneten Lippen. Die Zunge schiebt das Kaugut locker im Mund hin und her. Dies mit Kaugut so lange üben, bis lockeres Kauen auch ohne Kaugut möglich ist.

- Jetzt beim Kauen einen tiefen Brummtton produzieren.
- Jetzt in diesem tiefen Brummtton einen Vokal hineindenken (a, e, i, o, u).
- Wenn diese Töne locker und entspannt produziert werden können, während des Kauens mit den Silben „mjam mjam“ verbinden.
- Zunge herausstrecken und entspannt mit tiefem Brummtton die Vokale (a, e, i, o, u) produzieren.
- So oft wie möglich, mehrere Male am Tag, herzlich gähnen oder seufzen, mit oder ohne Stimmgebung, dabei sich dehnen und strecken.

PD DR MED UNIV ILONA SCHWENTNER

FACHÄRZTIN FÜR HALS-NASEN-OHRENHEILKUNDE
 INFO@HNO-BOEBLINGEN.DE | HNO-BOEBLINGEN.DE

STANDORTE

BÖBLINGEN | POSTSTRASSE 6 | 71032 BÖBLINGEN | T 07031 221100
 HERRENBERG | BAHNHOFSTRASSE 17 | 71083 HERRENBERG | T 07032 24288