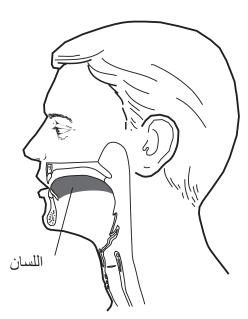
تمارين تقوية قاعدة اللسان

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. و هذه 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 liminate liminate

☐ 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.

☐ Gauze Exercise

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

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 غريبًا ولكن ذلك الأمر من شأنه أن يقوي عضلات الحلق. كرّر ذلك _____ مرات.

□ تمرين الشاش

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

كرّر ذلك ____ مرات.

Effortful Swallow	□ البلع بمجهود
Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.	ابلع لعابك مع شد عضلات الفم والعنق بقوة. كرّر ذلك مرات.
Repeat times.	
Gargle Exercise	🗖 تمرين الغرغرة
Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release. Repeat times.	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	🗖 التثاؤب
Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second. Repeat times.	تثائب وافتح فمك بأقصى ما يمكنك لمدة ثانية واحدة. كرّر ذلك مرات.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.

^{© 2013 -} June 20, 2017, Health Information Translations.