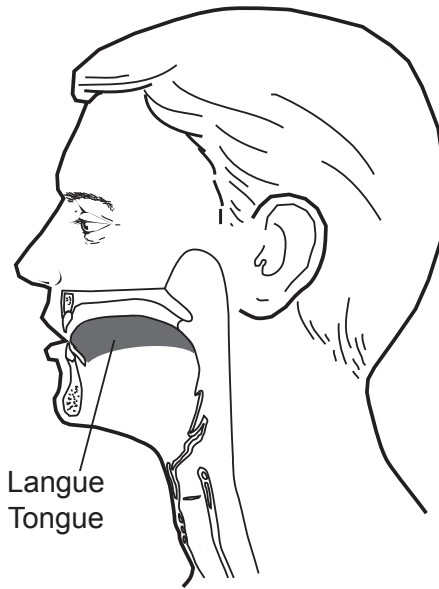


Exercices de renforcement de la base de la langue

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.



La base de votre langue est indispensable pour exercer la pression qui vous permet d'avaler. Ces exercices permettront de renforcer et d'améliorer le mouvement de la base de la langue. Ces exercices peuvent aider certaines personnes ayant des problèmes de déglutition.

- Ces exercices ne doivent généralement pas être faits quand vous avez de la nourriture dans la bouche.
- Faites ces exercices _____ fois par jour, conformément aux recommandations de votre orthophoniste ou de votre médecin.

Exercises

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.

Exercices

Manœuvre de Masako

Placez le bout de la langue entre vos dents ou vos gencives de devant. Avalez votre salive en gardant la langue entre les dents ou les gencives, sans la mordre. Cet exercice peut vous donner une sensation étrange, mais il permet de renforcer les muscles de la gorge.

Répétez _____ fois.

❑ Gauze Exercise

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

Repeat _____ times.

❑ Effortful Swallow

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

Repeat _____ times.

❑ Gargle Exercise

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

Repeat _____ times.

❑ 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.

❑ Yawn

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

Repeat _____ times.

❑ Exercice de la gaze

Placez un morceau de gaze roulé entre vos dents de devant. Maintenez délicatement la gaze en place et avalez votre salive.

Répétez _____ fois.

❑ Déglutition forcée

Avalez votre salive en serrant très fort tous les muscles de la bouche et du cou.

Répétez _____ fois.

❑ Exercice de gargarisme

Tirez la langue aussi loin que possible vers l'arrière de la bouche. Faites comme si vous vous gargarisiez très fort, puis relâchez.

Répétez _____ fois.

❑ Tirer la langue vers l'arrière

Tirez la langue droit devant, puis ramenez-la aussi loin que possible vers l'arrière de la bouche. Tenez la position pendant 2 secondes.

Répétez _____ fois.

❑ Bâillement

Bâillez et gardez la bouche ouverte aussi grande que possible pendant 1 seconde.

Répétez _____ fois.