aks gesundheit

Übungen für die

Mundmotorik

Neurologische Reha

Impressum
Herausgeber:
aks gesundheit GmbH
Neurologische Reha
Färbergasse 13
6850 Dornbirn
T 055 74 / 202 - 3000
Gestaltung und Illustrationen:
coop4, Gabriela Harmtodt

© 2013

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Neurologische Reha der aks gesundheit GmbH betreut und begleitet Menschen mit neurologischen Erkrankungen seit vielen Jahren. Unser Ziel ist es, die PatientInnen in der Erreichung ihrer ganz persönlichen Ziele therapeutisch und beraterisch zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung der Selbstständigkeit und der Teilhabe im alltäglichen Leben.

Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, arbeiten wir in interdisziplinären Teams. Zur Erreichung Ihrer Ziele stehen Ihnen folgende Berufsgruppen zur Verfügung:

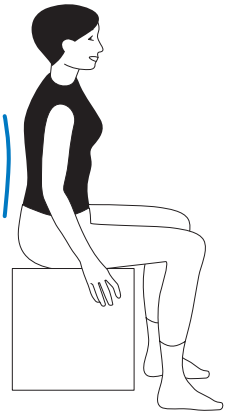
- NeurologInnen
- (Neuro)PsychologInnen
- PhysiotherapeutInnen
- ErgotherapeutInnen
- LogopädInnen
- SozialarbeiterInnen
- (In)KontinenzberaterInnen

Da Ihr Engagement außerhalb der Therapieeinheit wesentlich zur Erreichung Ihrer Ziele beiträgt, unterstützen wir Sie gerne mit diesem Leitfaden. Unsere TherapeutInnen stehen Ihnen selbstverständlich jederzeit für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

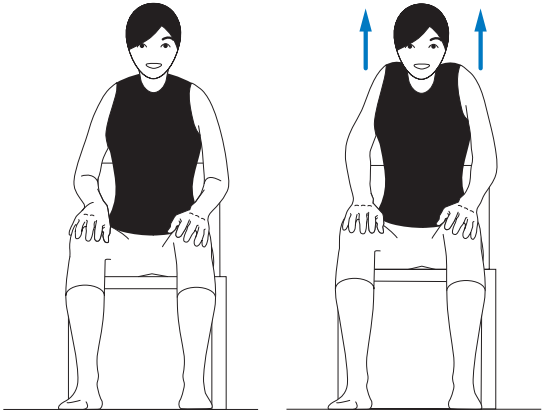
Wir wünschen Motivation und gutes Üben!

Übungen für die Mundmotorik

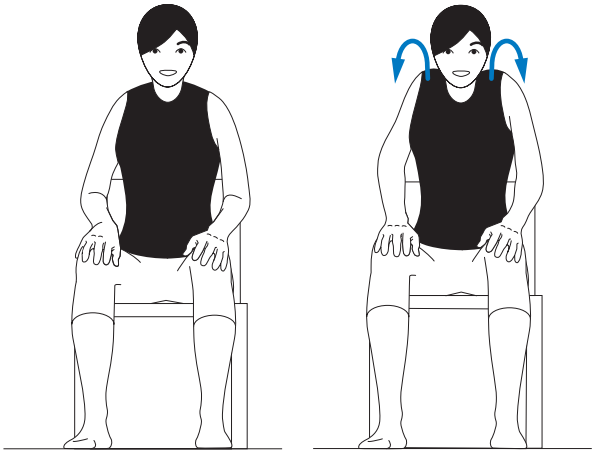
Übung 1 - Beine hüftbreit am Boden, Schultern entspannt zurück, Kinn leicht zur Brust



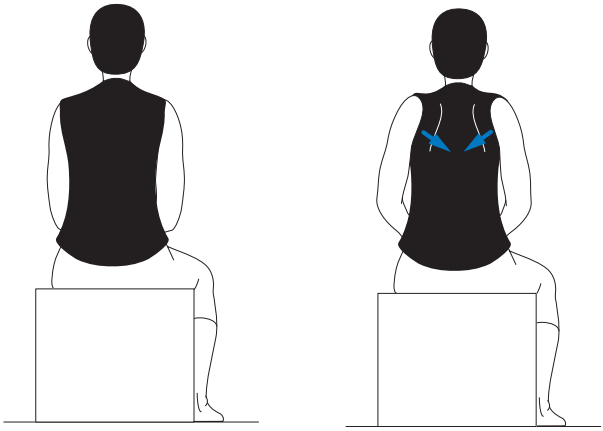
Übung 2 - Schultern nach oben ziehen, 5 Sekunden halten, entspannen



Übung 3 - Schultern nach hinten kreisen

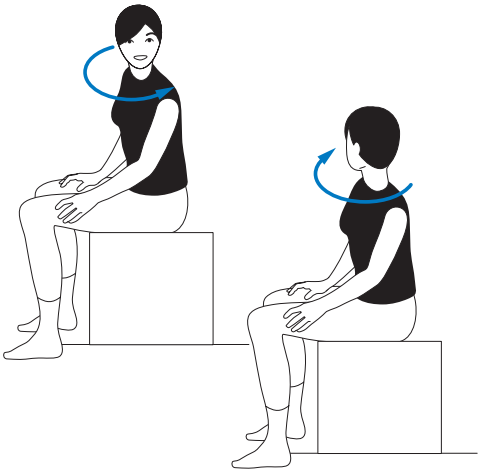


Übung 4 - Brustkorb öffnen und Schulterblätter zusammenziehen

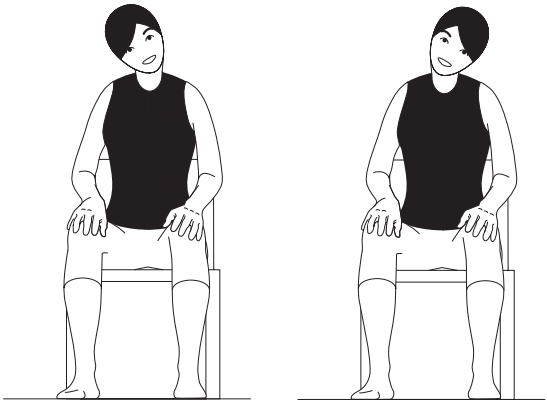


Übungen für die Mundmotorik

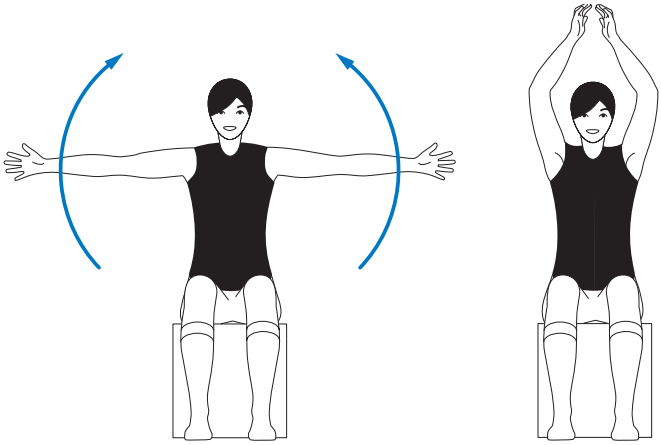
Übung 5 - Kopf drehen



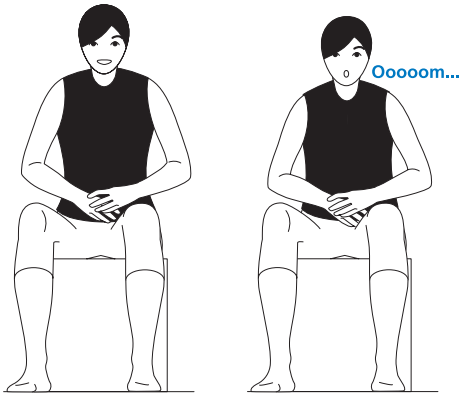
Übung 6 - Kopf zur Seite neigen



Übung 7 - Einatmen Arme hoch, Ausatmen Arme senken

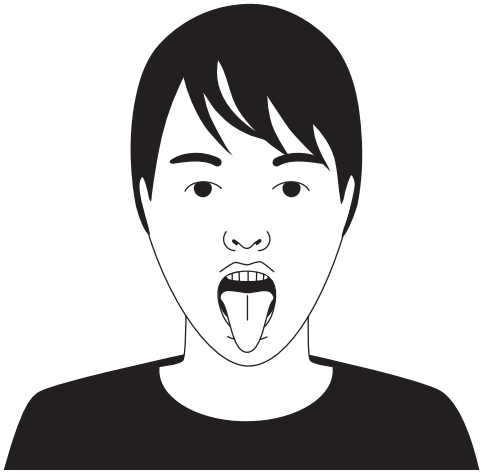


Übung 8 - Stimmlos auf die Vokale „o“ und „u“ ausatmen

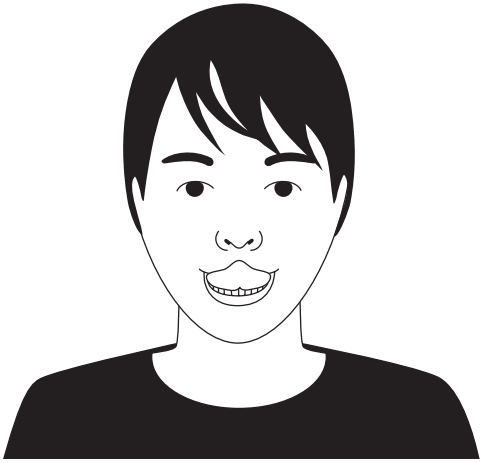


Übungen für die Mundmotorik

Übung 9a - Zunge herausstrecken



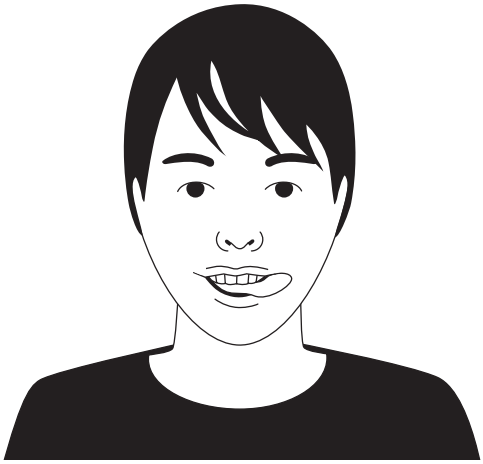
Übung 9b - Zunge zur Nase



Tipp: Für die folgenden Übungen gilt: Sitzen Sie aufrecht vor den Spiegel und wiederholen Sie jede Übung 5x.

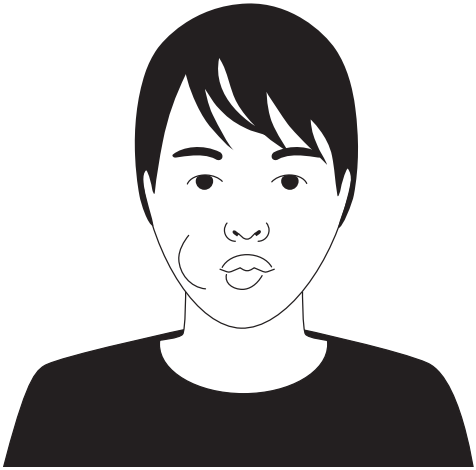
Übung 10a - Zunge in den rechten Mundwinkel

Übung 10b - Zunge in den linken Mundwinkel

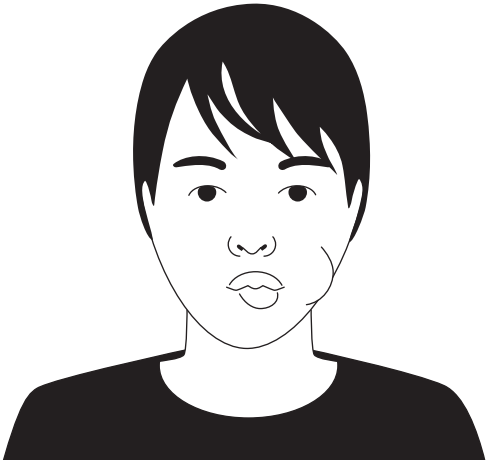


Übungen für die Mundmotorik

Übung 11a - Zunge in die rechte Wange bohren



Übung 11b - Zunge in die linke Wange bohren



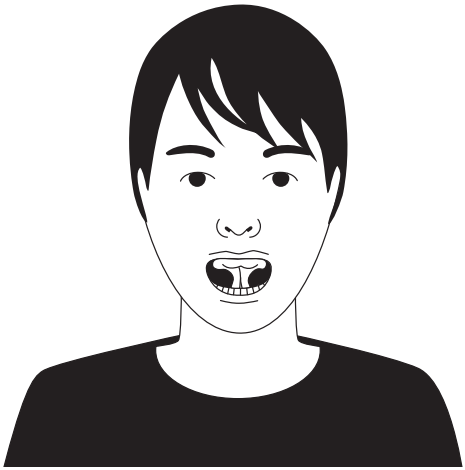
Tipp: Für die folgenden Übungen gilt: Sitzen Sie aufrecht vor den Spiegel und wiederholen Sie jede Übung 5x.

Übung 12a - Mit der Zunge auf die Oberlippe tippen

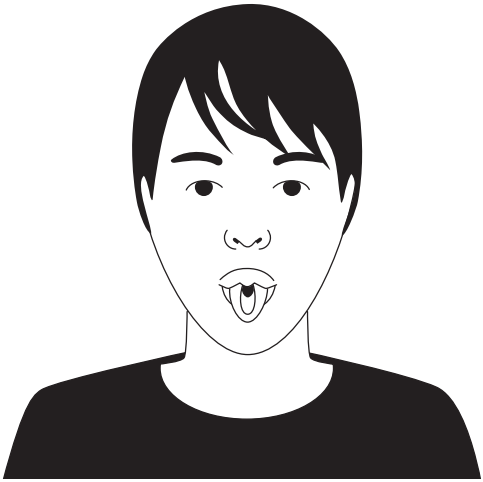
Übung 12b - Mit der Zunge auf die Unterlippe tippen

Übungen für die Mundmotorik

Übung 13 - Mit der Zunge schnalzen



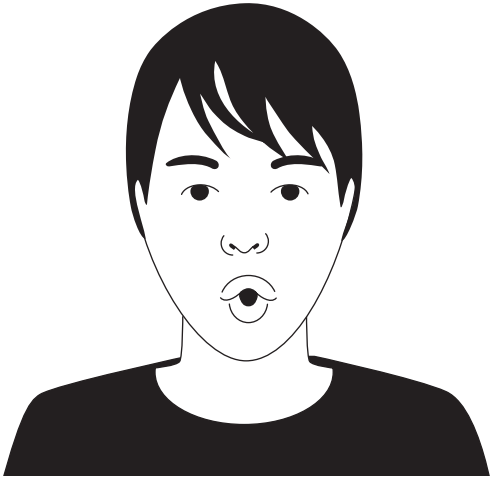
Übung 14 - Zungenröllchen



Tipp: Für die folgenden Übungen gilt: Sitzen Sie aufrecht vor den Spiegel und wiederholen Sie jede Übung 5x.

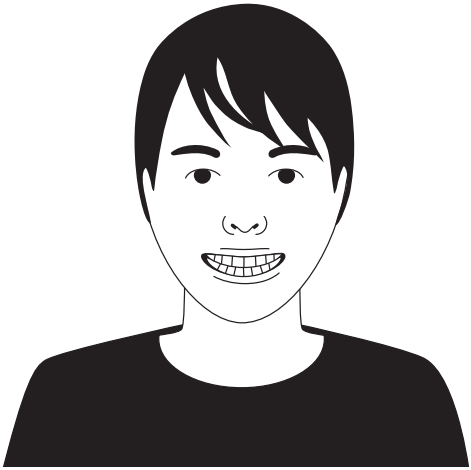
Übung 15a - Großes „a“ formen

Übung 15b - Kleines geschlossenes „o“ formen

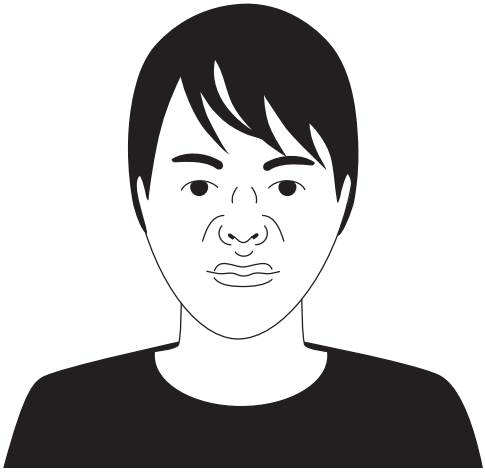


Übungen für die Mundmotorik

Übung 16a - Zähne zeigen

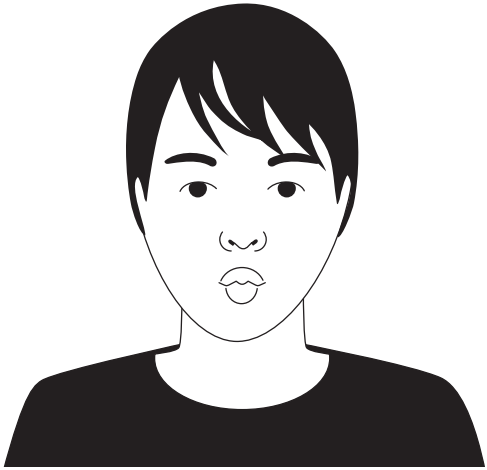


Übung 16b - Nase rümpfen

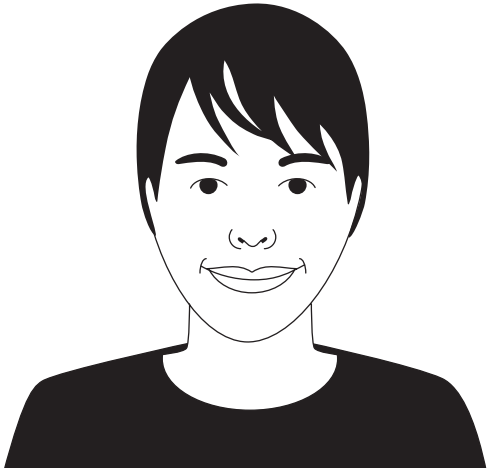


Tipp: Für die folgenden Übungen gilt: Sitzen Sie aufrecht vor den Spiegel und wiederholen Sie jede Übung 5x.

Übung 17a - Lippen spitzen

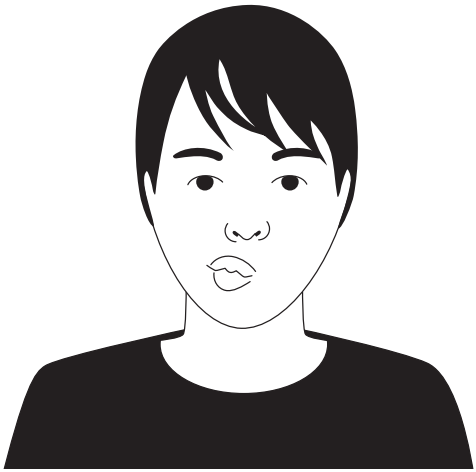


Übung 17b - Lippen breit ziehen

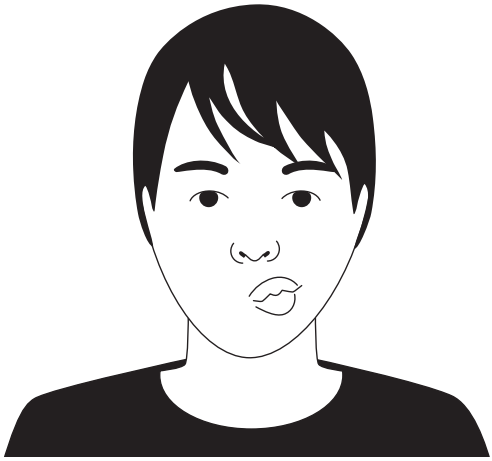


Übungen für die Mundmotorik

Übung 18a - Mund nach rechts ziehen

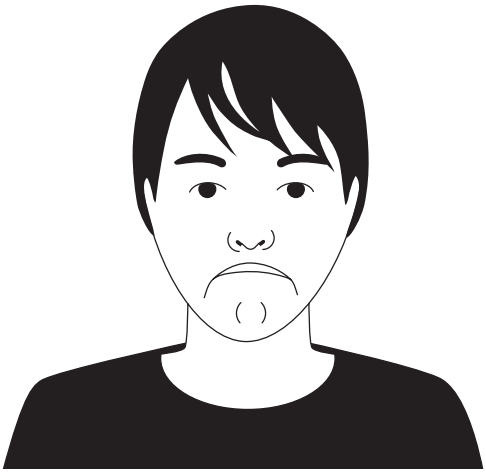


Übung 18b - Mund nach links ziehen

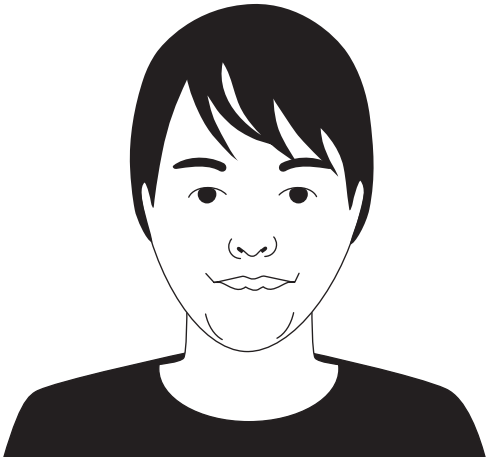


Tipp: Für die folgenden Übungen gilt: Sitzen Sie aufrecht vor den Spiegel und wiederholen Sie jede Übung 5x.

Übung 19a - Unterlippe über Oberlippe



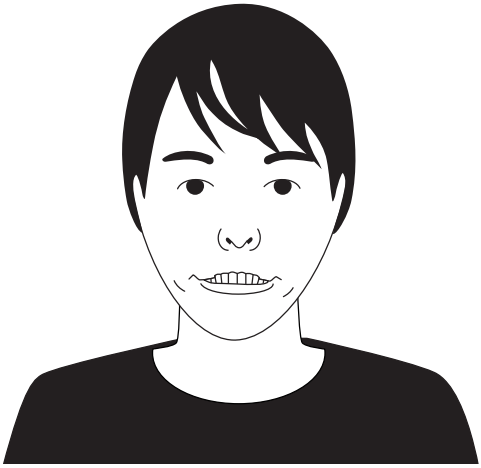
Übung 19b - Oberlippe über Unterlippe



Übungen für die Mundmotorik

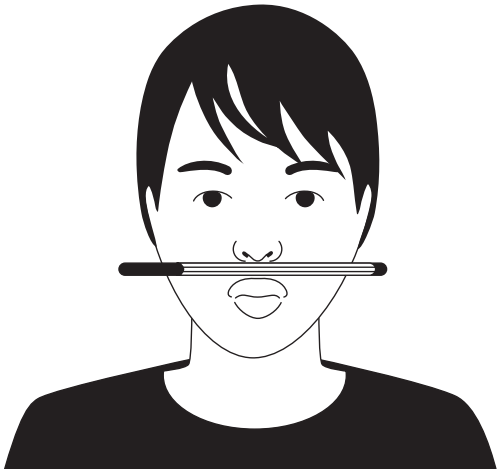
Übung 20a - Auf die Unterlippe beissen

Übung 20b - Auf die Oberlippe beissen

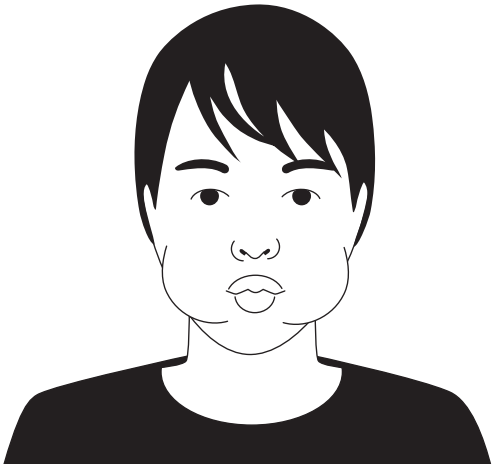


Tipp: Für die folgenden Übungen gilt: Sitzen Sie aufrecht vor den Spiegel und wiederholen Sie jede Übung 5x.

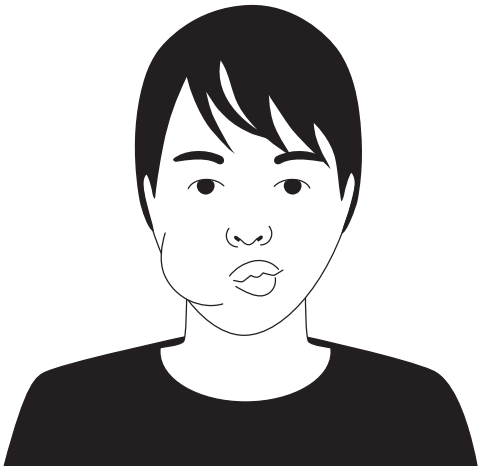
Übung 21 - Bleistift zwischen Nase und Lippen halten



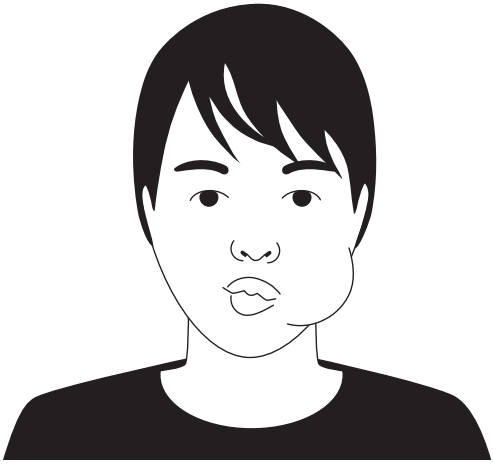
Übung 22 - Wangen aufblasen



Übung 23a - Rechte Wange aufblasen



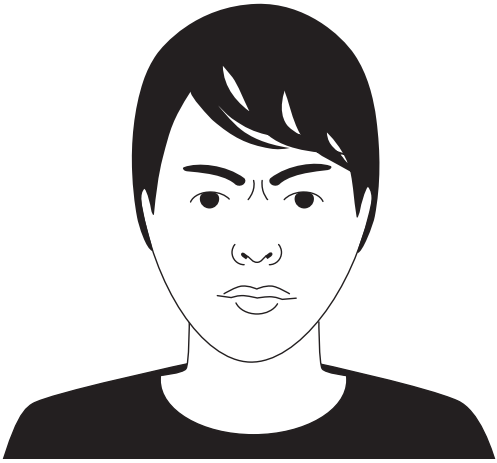
Übung 23b - Linke Wange aufblasen



Tipp: Für die folgenden Übungen gilt: Sitzen Sie aufrecht vor den Spiegel und wiederholen Sie jede Übung 5x.

Übung 24 - Stirn runzeln

Übung 25 - Augenbrauen zusammen ziehen



Tipp: Hier ist Platz für Ihre persönlichen Notizen.

Neurologische Reha

aks gesundheit GmbH
Neurologische Reha
Färbergasse 13
6850 Dornbirn
T 055 74 / 202 - 3000
nr@aks.or.at
www.aks.or.at

Tipp: Wenn Sie eine der untenstehenden Aussagen ankreuzen können, ist es sinnvoll, die SozialarbeiterInnen der Neurologischen Reha zu kontaktieren. Wir unterstützen Sie gerne!

Therapie

Ich brauche

- ☐ eine Untersuchung vom Neurologen
- ☐ mehr Informationen über die diagnostizierte Erkrankung
- ☐ Informationen zu Reha-Aufenthalten
- ☐ (mehr) Therapie - z. B. Physiotherapie
- ☐ Hilfsmittel(beratung) - z. B. Pflegebett
- ☐ Unterstützung zur Krankheitsbewältigung - z. B. Selbsthilfegruppe

Anträge und Finanzielles

Ich brauche

- ☐ Informationen über finanzielle Ansprüche u. Unterstützungsmöglichkeiten

Wohnsituation

Ich brauche Informationen über

- ☐ behindertengerechte Umbaumaßnahmen
- ☐ Betreuung zu Hause
- ☐ Betreuung in einem Pflegeheim

Weitere Unterstützung

Ich brauche

- ☐ Austausch über die Krankheit
- ☐ Informationen über Entlastungsangebote für Angehörige
- ☐ Anregungen, um meinen veränderten Alltag zufriedenstellend gestalten zu können

Kontakt

aks gesundheit GmbH
Neurologische Reha
T 055 74 / 202 - 3000

Neurologische Reha

Ihre Checkliste

(Was tun) bei Schlaganfall, Parkinson, Multipler Sklerose, Schädelhirntrauma oder einer anderen neurologischen Erkrankung