

PROTOCOLLO B

RIEDUCAZIONE LABIALE

ESERCIZIO 1)

Stiramento e trazione labiale:

- Prendere il labbro superiore tra pollice e indice
- Tirare verso il basso fino a che non si crea ischemia (no passaggio sangue)
- Ripetere esercizio 10 volte

ESERCIZIO 2)

Idromassaggio salino 1:

- Sciogliere in 1 bicchiere d'acqua calda 1 cucchiaino di sale
- Prendere un sorso d'acqua
- Gonfiare il labbro superiore con acqua e mantenere 10 secondi
- Gonfiare il labbro inferiore con acqua e mantenere 10 secondi
- Ripetere l'esercizio 10 volte con pause regolari

ESERCIZIO 3)

Idromassaggio salino 2:

- Sciogliere in 1 bicchiere d'acqua calda 1 cucchiaino di sale
- Prendere un sorso d'acqua
- Massaggiare con forza sul labbro superiore ed inferiore
- Massaggiare con forza sulla guancia sinistra e destra
- Ripetere l'esercizio 10 volte con pause regolari

ESERCIZIO 4)

Idromassaggio salino 3:

- Sciogliere in 1 bicchiere d'acqua calda 1 cucchiaino di sale
- Prendere un sorso d'acqua
- Gonfiare il labbro superiore con acqua
- Far passare l'acqua dal labbro superiore al labbro inferiore gonfiando le 2 rispettive strutture

ESERCIZIO 5)

Stiramento labiale

- Sormontare il labbro superiore sul labbro inferiore
- Con il palmo della mano esercitare una trazione verso il basso del labbro superiore stirandolo verso il basso
- Ripetere 10 volte

ESERCIZIO 6)

“serramento labiale”:

- trattenere un dischetto di plastica o un bastoncino serrando le labbra
- Trattenere solo con le labbra cercando di contrarre il meno possibile
- fare davanti la televisione o mentre si fanno compiti

ESERCIZIO 7)

“Baci baci”

- 10 baci normali
- 10 baci “lontani” (allungando in avanti bene le labbra chiuse)
- 10 baci a stampo (portando le labbra sotto le rispettive arcate dentarie)
- 10 baci verso l’alto
- 10 baci verso il basso
- 10 baci a destra
- 10 baci a sinistra
- Dopo ogni serie effettuare una pausa aprendo la bocca
- Tutti i baci vanno dati a labbra fortemente serrate

ESERCIZIO 8)

Bacio + sorriso

- Dare un bacio ed effettuare subito dopo un sorriso grande
- Mantenere sempre labbra serrate e ben chiuse
- Ripetere 20 volte

ESERCIZIO 9)

“Tira il bottone”

- Prendere un bottone di medie dimensioni legato ad un cordino
- Serrare le labbra contro il bottone
- Tirare il cordino con la mano
- Resistere il più possibile 10 secondi senza che il bottone “scappi”
- Ripetere 20 volte

ESERCIZIO 10)

“Il succo vuoto”

- Una bottiglietta di succo di frutta vuota senza tappo
- Tenere le mani dietro la schiena
- Flettersi col busto in avanti verso la bottiglietta
- Sollevare la bottiglietta con la sola forza delle labbra (NON CON I DENTI)
- Posare delicatamente sul tavolo la bottiglietta senza toccarla con le mani
- Ripetere 20 volte

ESERCIZIO 11)

“Quasi pieno”

- L'esercizio verrà svolto con le stesse modalità dell'esercizio numero 10
- Si riempirà la bottiglietta di succo con un livello di acqua di 2 cm rispetto la settimana prima