

PROTOCOLLO A

RIEDUCAZIONE ALLA DEGLUTIZIONE

ESERCIZIO 1)

Evidenziamento zona di repere palatina (papilla retroincisiva):

- Posizionare dito indice sulla zona retro papillare
- Ricercare la zona con la punta della lingua
- Retrarre la lingua e ricercare nuovamente il punto
- 3 serie da 10 ripetizioni inframezzato da piccole pause

ESERCIZIO 2)

Propriocezione e forza della lingua

- Bocca mantenuta con apertura medio grande
- Porre punta della lingua (o primo terzo se si riesce) su rughe palatine e papilla retroincisiva
- Esercitare pressione con la lingua sul palato e ritorno, senza modificare apertura bocca
- 3 serie da 10 ripetizioni inframezzate da pause

ESERCIZIO 3)

Schiocco linguale:

- Appoggiare correttamente la lingua sul palato (punta in zona retro incisiva senza toccare i denti, dorso della lingua sul palato)
- Far schioccare la lingua
- Esercitare una pressione sul palato con il suono "CIA"
- 3 serie da 10 ripetizioni inframezzate da pause

ESERCIZIO 4)

Controllo propriocettivo della posizione linguale:

- Bocca aperta grande
- Con la punta toccare il labbro superiore, inferiore e le 2 giunzioni labiali laterali
- 3 serie da 10 ripetizioni, con pause inframezzo

ESERCIZIO 5)

Tonicità e forza linguale:

- Tenere una matita in bocca posizionata fra i premolari e i molari
- Portare la lingua sotto la matita e spingere verso alto
- Portare la lingua sopra la matita e spingere verso il basso
- 2 serie da 10 ripetizioni per ognuno dei 2 esercizi sopra riportati con pause

ESERCIZIO 6)

Propedeutico deglutizione, "lingua ferma apro chiudo":

- Bocca aperta grande, mettere punta lingua su papilla retro incisiva
- Chiudere lentamente il morso mantenendo la lingua in quella posizione
- Riaprire nuovamente il morso mantenendo lingua in quella posizione
- 3 serie da 10 ripetizioni inframenzate da pause

ESERCIZIO 7)

Propedeutico deglutizione 2 "lingua ferma apro chiudo + Sorriso"

- Bocca aperta grande, mettere punta lingua su papilla retro incisiva
- Chiudere lentamente il morso mantenendo la lingua in quella posizione
- Effettuare un sorriso a bocca chiusa con lingua ferma su papilla
- Riaprire bocca, lingua deve essere ancora con la punta in posizione iniziale.
- 3 serie da 10 ripetizioni inframezzate da pause

ESERCIZIO 8)

Deglutizione, raccolta saliva e inghiottire:

- Bocca aperta grande, mettere punta lingua su papilla retro incisiva
- Chiudere lentamente il morso mantenendo la lingua in quella posizione
- Deglutire saliva, la punta della lingua NON deve muoversi in avanti contro i denti, ma mantenere la posizione spingendo superiormente sul palato.
- Conclusa la deglutizione, riaprire la bocca mantenendo la lingua sulla papilla retro incisiva
- 3 serie da 5 ripetizioni, con pause. Durante la pausa masticare una cewin-gum per creare saliva e bere un sorso d'acqua.

ESERCIZIO 9)

Esercizi fonetici "TA- DA-LA" (da eseguire solo se si effettua correttamente l'esercizio numero 3):

- Bocca aperta, mantenere punta della lingua fissa sulla papilla e il dorso del primo terzo della lingua sulle rughe palatine
- Pronunciare ben scanditi 10 "TA"
- Pronunciare ben scanditi 10 "DA"
- Pronunciare ben scanditi 10 "LA"
- Brevi pause fra le 3 esecuzioni

