



BUÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ YÜZ EGZERSİZLERİ

FR-HYE-04-436-25

YÜZ EGZERSİZLERİ:

Her hareketi Kere olmak üzere günde defa yapınız.

1. Alnınızda enlemesine (horizontal) çizgiler meydana getirecek şekilde kaşlarınızı yukarı doğru kaldırın.
2. Kaşlarınızı çatın. İki kas arasında diklemesine çizgiler meydana gelmesi lazım.
3. Gözlerinizi yavaşça kapatın.
4. Gözlerinizi sınıksız kapatın.
5. Burnunuzun üzerinde çizgiler meydana gelecek şekilde kaldırmaya çalışın. (Bir şey koklar gibi)
6. Burun deliklerinizi açın.
7. Yanaklarınızı şişirin, sonra içerdeki havayı bir yanaktan ötekine geçirmeye çalışın.
8. Isık çalmaya, balon şişirmeye veya mum üfleme çalışın.
9. Gülümsemeye çalışın (Ağız açık olarak).
10. Gülümsemeye çalışın (Ağız kapalı olarak).
11. A, e, o, ö, ı, i, u, ü gibi sesli harfleri söylemeye çalışın.
12. Çenenizi sertleştirmeye veya dışarı doğru çıkarmaya çalışın.

DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR.....

1. Bütün egzersizleri ayna karşısında yapınız.
2. Egzersize başlamadan önce sıcak bir havluyu hasta tarafınıza (çalışmayan yüzünüze) koyarak adalelerin yumuşamasını sağlayabilirsiniz.
3. Çalışmayan yüzünüzün hareketlerini parmaklarınızın yardımı ile çalışan yüzünüzünki gibi