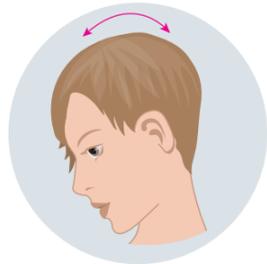




Avant de commencer, je m'assois le dos droit et les épaules relâchées.  
Si possible je m'installe devant un miroir. Je répète chaque exercice 5 à 10 fois.

Je bouge doucement mon cou

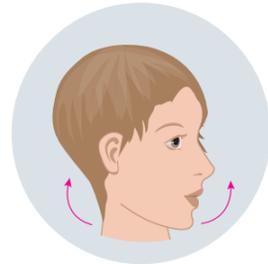
1



Je penche ma tête en avant puis en arrière.



Je penche ma tête à droite puis à gauche.



Je tourne ma tête à droite puis à gauche.

Je masse et j'étire les muscles de mon visage

2



Avec le bout des doigts, je fais des ronds sur les tempes.



Avec mes doigts, je fais une pression glissée de haut en bas.



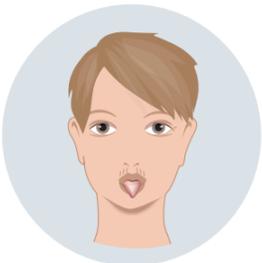
Uniquement avec accord du kinésithérapeute

OUI

J'utilise le pouce de la main opposée au côté de la joue à masser. Je répète l'exercice sur les deux joues.

J'entretiens la mobilité de ma langue

3



Je fais une langue pointue et je relâche.



Je lèche mes dents dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre sens.



« Clac »  
« Clac »

Je fais les sons clac & cloc.

J'échauffe les muscles de mon visage

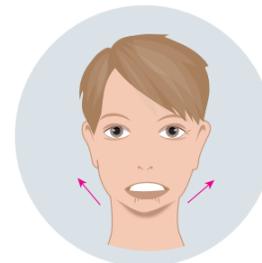
Je prononce les sons suivants en articulant le plus possible :

4



Je récupère l'ouverture buccale

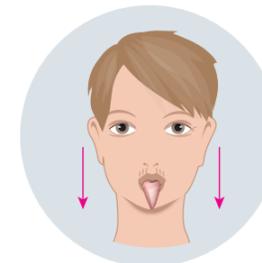
5



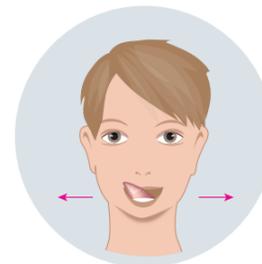
Je mords ma lèvre du haut le plus loin possible, puis à gauche et à droite



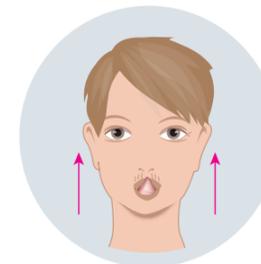
Je mets la lèvre du bas sur de la lèvre du haut.



Je tire la langue le plus loin possible.



Je tire la langue vers l'oreille gauche puis droite.



Je tire la langue vers le nez.



J'ouvre la bouche le plus possible.