

Fiche 18 : rééducation Oro-faciale

Objectifs :

Vous manquez peut-être de force pour articuler lorsque vous parlez ou pour déglutir lorsque vous mangez.

Voici une série d'exercices à faire seul à la maison, tous les jours, si possible devant un miroir après votre toilette par exemple.

Chaque exercice cible un groupe de muscles et peut être réalisé 5 fois de suite (ou plus), mais il faudra être attentif à ne pas fatiguer vos muscles. Quand le mouvement que vous réalisez se ralentit, qu'il est moins ample ou qu'il devient difficile à réaliser, vous stoppez et vous passez à un autre exercice.

De manière générale, n'oubliez pas de vous brosser les dents après chaque repas et de maintenir autant que possible une activité physique.

Consignes générales :

- Ces conseils n'ont pas pour but de proposer d'autres techniques que celles ayant préalablement été préconisées par le médecin traitant / le centre de référence du patient.
-
- Une bonne installation
-
- En lien avec votre Orthophoniste ou kinésithérapeute
- Chaque exercice cible un groupe de muscles et peut être réalisé 5 fois de suite (ou plus), mais il faudra être attentif à ne pas fatiguer vos muscles.
-
- Quand le mouvement que vous réalisez se ralentit, qu'il est moins ample ou qu'il devient difficile à réaliser, vous stoppez et vous passez à un autre exercice.
-
- De manière générale, n'oubliez pas de vous brosser les dents après chaque repas et de maintenir autant que possible une activité physique

Techniques

(vidéo OF 1 à 7)

Exercice 1 : muscler les joues [\(vidéo OF 1\)](#)

- Gonflez les 2 joues
 - Gonflez une joue après l'autre
 - Gonflez les joues et appuyez fort sur la joue avec votre doigt pour créer une résistance
- Attention à bien fermer les lèvres pour éviter les fuites d'air !

Exercice 2 : muscler les lèvres [\(vidéo OF 2\)](#)

- Souriez en gardant les lèvres fermées
- Arrondissez les lèvres comme pour dire « O »
- Pincez fort les lèvres l'une contre l'autre
- Insérez doucement le manche d'une cuillère entre vos lèvres et serrez fort, la cuillère doit tenir toute seule, restez quelques secondes dans cette position
- Insérez maintenant doucement la tête de votre brosse à dents derrière vos lèvres, fermez la bouche et tirez doucement sur la brosse à dents : elle doit rester derrière vos lèvres !

Au moindre signe de fatigue musculaire, passez à l'exercice suivant !

Exercice 3 : muscler les mâchoires [\(vidéo OF 3\)](#)

- Ouvrez la bouche en grand, sans forcer, il ne faut pas que ça fasse mal, puis refermez doucement
- Bouche ouverte, déplacez doucement la mâchoire inférieure de la gauche vers la droite plusieurs fois de suite
- Ouvrez et fermez rapidement la bouche. Le mouvement doit se faire sans douleur, mais toujours avec la même amplitude et la même vitesse
- Placez une balle sous votre menton et ouvrez la bouche, la balle ne doit pas tomber ! ou Placez vos coudes sur une table, les paumes des mains sous votre menton et ouvrez la bouche plusieurs fois d'affilée

Exercice 4 : muscler la langue [\(vidéo OF 4\)](#)

- Tirez la langue
- Essayez de toucher votre nez avec votre langue
- Essayez de toucher votre menton avec votre langue
- Tirez et rentrez la langue rapidement, plusieurs fois d'affilée
- Répétez le son KO plusieurs fois en faisant une pause entre chaque son

- Répétez maintenant KOKOKOKOKOKO le plus longtemps possible

Encore une fois, au moindre signe de fatigue musculaire, passez à l'exercice suivant !

Exercice 5 : muscler le voile du palais [\(vidéo OF 5\)](#)

- Répétez le son A plusieurs fois de suite en faisant une pause entre chaque son, cela permet au voile de bien monter et de bien redescendre
- Répétez maintenant A-AN, A-AN, A-AN. Respirez entre chaque groupe de sons
- Chantez le son A le plus longtemps possible, sur la même note, en essayant de garder la même force de voix

Exercice 6 : travailler la respiration

- Comptez dans votre tête jusqu'à 5 en retenant votre respiration
- Maintenant, prenez une grande inspiration et sur l'expiration comptez à haute voix jusqu'à 20 sans reprendre d'air
- Toussez fort plusieurs fois de suite
- Raclez-vous la gorge
- Répétez le son A en voix chuchotée plusieurs fois de suite

Exercice 7 : renforcer les muscles de la déglutition [\(vidéo OF 7\)](#)

Et pour terminer votre séance d'entraînement, reprenez votre balle, placez-la sous le menton. Gardez la bouche fermée et écrasez doucement plusieurs fois la balle contre votre poitrine.

Maintenant, reposez-vous et si vous le souhaitez, reprenez votre entraînement à un autre moment de la journée !