

การบริหารริมฝีปากและลิ้น

การบริหารริมฝีปากและลิ้น เหมาะกับผู้ป่วยที่มีริมฝีปากและลิ้นอ่อนแรง เช่น ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ที่มีอาการน้ำลายไหล , ริมฝีปากตก, สำลักอาหารหรือน้ำ เป็นต้น ดังนั้นนักกิจกรรมบำบัด จึงแนะนำการบริหารเบื้องต้น ดังนี้

การนวดริมฝีปากและลิ้น

1. นวดเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อริมฝีปาก (ทำละ 30 ครั้ง)



เอานิ้วโป้งลงบริเวณใต้ริมฝีปากล่างเร็ว ๆ



เอานิ้วโป้งขึ้นบริเวณใต้ริมฝีปากล่างเร็ว



นวดบริเวณแก้มเป็นวงกลม

2. นวดเพื่อช่วยในการยกคอหอยและโคนลิ้น



โดยการใช้นิ้วชี้ – กลาง ดูปขึ้นตั้งแต่บริเวณ โคนคอจนถึงใต้คาง (ทำละ 30 ครั้ง)

3. นวดเพื่อออกกำลังกล้ามเนื้อลิ้น



โดยเอานิ้วดันต้านกับลิ้นบริเวณด้านหน้า และ ด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง (ทำละ 10 ครั้ง)

การบริหารริมฝีปาก และกล้ามเนื้อในการเคี้ยว (ทำท่าละ 10 ครั้ง)



อ้าปากกว้าง ๆ



ยิ้มยิงฟัน



ห่อปาก (ทำปากจู๋)



เม้มปาก



พองแก้มป้อง



ดูดแก้ม

การบริหารลิ้น (ทำท่าละ 10 ครั้ง)



แฉลิ้นยาว ๆ



เอาลิ้นดันกระพุ้งแก้ม



ลิ้นเลียรอบริมฝีปาก



ลิ้นแตะเพดานปากแล้วลากเข้าหาลิ้นไก่

- เคาะลิ้น

-ออกเสียง ลา ๆ ๆ ๆ

เรียบเรียงโดย

เสาวลักษณ์ จัทรเกษมจิต

นักกิจกรรมบำบัด

สาขากิจกรรมบำบัด ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลศิริราช