PROTOCOLE KINESITHERAPIE APRES FREINECTOMIE LINGUALE

1. <u>Pendant les 8 jours qui suivent l'intervention (dès le lendemain de l'intervention) :</u>
    a. Claquer la langue
    b. Placer la pointe de langue à l'arrière du voile du palais tout en ouvrant la bouche
        - ⇨ A faire 15 fois / jour

2. <u>Pendant 4 semaines (effectuer le cycle d'exercice suivant) :</u>
    a. Tirer la langue vers l'avant (10 secondes)
    b. Tirer la langue vers la commissure droite (10 secondes)
    c. Tirer la langue vers la commissure gauche (10 secondes)
    d. Essayer de toucher le nez avec la pointe de la langue (10 secondes)
    e. Placer la pointe de la langue à l'arrière du palais tout en ouvrant la bouche (10 secondes)
        - ⇨ Faire 4 cycles consécutifs = 1 séance
        - ⇨ Réaliser 3 séances / jour

3. <u>Pendant 4 semaines REEDUCATION de la DEGLUTITION :</u>
    a. Placer les coudes sur la table et le menton sur le dos des mains
    b. Placer la pointe de la langue au palais juste en arrière des incisives
    c. Fermer la bouche
    d. Joindre les lèvres sans les serrer
    e. Avaler la salive
        - ⇨ Réaliser cet exercice 50 fois / jour