

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ДИСФУНКЦИИ СЛУХОВОЙ ТРУБЫ

Частые простудные заболевания, особенно в детском возрасте, могут стать причиной нарушения работы слухового канала и значительно снизить остроту слуха. Чтобы этого избежать, следует регулярно проходить медицинский осмотр, а при заболеваниях уха к медикаментозной терапии обязательно добавлять лечебную гимнастику.

Упражнения для слуховых труб подходят для взрослых и детей. Они позволяют усилить кровообращение и развивают подвижность барабанной перепонки. Лечебно-профилактическая гимнастика улучшает функциональное состояние слуховой трубы и показана при евстахиите, отите и других заболеваниях органов слуха.

Упражнения удобнее выполнять стоя или сидя перед зеркалом, расслабив голову и шею. Гимнастика проводится ежедневно утром и вечером, начиная с 5-7 раз для каждого упражнения. В течение месяца желательно увеличить количество повторов до 20 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ:

- раздувая и напрягая ноздри, глубоко вдохните носом, сильно надуйте живот, затем медленно выдохните через рот и втяните живот обратно (*выполнять стоя*);
- раздувая и напрягая ноздри, глубоко вдохните носом, сильно надуйте живот, задержите дыхание, сделайте наклон вперед, опустите руки вниз и выдохните (*стоя*);
- раздувая и напрягая ноздри, глубоко вдохните носом, выдохните через нос (*сидя*);
- широко раскройте рот и зевните. затем изобразите глотание;
- широко раскройте рот, глубоко вдохните, закройте рот и проглотите;
- широко раскройте рот и глубоко подышите через рот, как собачка.

УПРАЖНЕНИЯ С ЯЗЫКОМ:

- широко раскройте рот, как можно ниже высуньте язык, как будто дразнитесь, затем загните язык назад, стараясь коснуться им маленького язычка в горле;
- раскройте рот и спрячьте кончик языка за верхние зубы, не касаясь их.

УПРАЖНЕНИЯ С ЧЕЛЮСТЯМИ:

- осторожно выдвиньте вперед нижнюю челюсть, напрягая губы.
Представьте как будто ваша нижняя челюсть — это полочка от шкафа;
- «потанцуйте» вашей нижней челюстью — двигайте ее вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЯ С ГУБАМИ:

- вытяните губы трубочкой максимально далеко, помычите, как корова;
- улыбнитесь изо всех сил, покажите зубы;
- чередуйте упражнения N1 и N2
- изобразите «кривую улыбку» злодея. улыбнитесь так вправо и влево;
- надуйте верхнюю губу.

УПРАЖНЕНИЯ С ЩЕКАМИ:

- надуйте обе щеки, плотно сомкнув губы. разомкните губы, громко причмокивая;
- надуйте поочередно левую и правую щеки;
- втяните щеки;
- надуйте щеки и втягивайте их, не открывая рта.

Данные упражнения помогут Вам и вашему ребёнку быстрее справиться с дисфункцией слуховых труб. В комплексе с врачебной помощью, лекарствами и компрессами, лечебная гимнастика поможет восстановить проходимость слухового канала и не позволит болезни перейти в хроническую стадию. Упражнения легко впишутся даже в очень плотный график взрослого человека, а детям придется по душе легкая игровая форма гимнастики.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

АТОПИЯ И ВОСПАЛЕНИЕ

ПОД КОНТРОЛЕМ!

