

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ДИСФУНКЦИИ СЛУХОВОЙ ТРУБЫ

Простудные заболевания могут стать причиной ухудшения слуха и нарушения работы слухового канала, соединяющего полости уха и носа. При заболеваниях уха к медикаментозной терапии важно добавлять лечебную гимнастику, которая позволяет усилить кровообращение, способствует улучшению оттока жидкости из полости среднего уха и восстанавливает подвижность барабанной перепонки.

Лечебно-профилактическая гимнастика показана при евстахиите, отите и других заболеваниях органов слуха. Упражнения будет удобно выполнять стоя или сидя перед зеркалом, расслабив голову и шею. Гимнастика проводится ежедневно, утром и вечером, начиная с 5-7 повторений каждого упражнения. В течение курса лечения желательно увеличить количество повторений до 20 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

- Исходное положение стоя. Раздувая и напрягая ноздри, глубоко вдохните носом, сильно надуйте живот, затем медленно выдохните через рот и втяните живот обратно.
- Исходное тоже. Раздувая и напрягая ноздри, глубоко вдохните носом и сильно надуйте живот, задержите дыхание, сделайте наклон вперед, опустите руки вниз и выдохните.
- Займите исходную позицию сидя. Раздувая и напрягая ноздри, глубоко вдохните носом, выдохните через нос.
- Широко раскройте рот и зевните. Затем изобразите глотание.
- Широко раскройте рот и 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 высуňte 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. Представьте будто ваша нижняя челюсть – это полочка от шкафа. Задержитесь в этом положении на 4-5 счета.
- «Потанцуйте» вашей нижней челюстью - двигайте ею вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЯ С ГУБАМИ

- Вытяните губы трубочкой максимально далеко, помычите как корова.
- Улыбнитесь изо всех сил, покажите зубы.
- Чередуйте упражнения №1 и №2.
- 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 быстрее справиться с нарушением работы 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.

[ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.](#)

ВОСПАЛЕНИЕ И АТОПИЯ

ПОД КОНТРОЛЕМ!