

Rörelsetränningsprogram Tungövningar



Forma tungan som en boll genom att pressa den bakåt och nedåt mot gommen och svalget.

Räck sedan ut tungan framåt, nedåt, åt höger och åt vänster så långt det går. Upprepa.....gångar.



Upprepa övningen.....gångar per dag.

Dessa övningar kan i vissa fall ge lättare kortvarig smärta med påföljande ömhet. Detta är inget att oroa sig för, men provocera inte käkarna i onödan med alltför intensiv träning.