

vježbe za lice -----

vježbe mimičke muskulature
važne za govor



Širom otvoriti
oči



Vući kutove
usana prema
ušima,
nasmijati se



Naborati nos kao
kad kažete "fuj";
kao da vam nešto
smrdi



Skupljati zrak u
ustima, zatim
ispuhnuti



Namrštititi se;
spajati obrve
jednu prema
drugoj



Spustiti donju
usnu prema dolje
i izvrnuti ju
prema van



Podignuti obrve
visoko prema
čelu



Snažno stisnuti
usne

LARINGEKTOMIRANI

RADITE NA SVOJOJ TJELESNOJ
KONDICIJI **SVAKI DAN!**

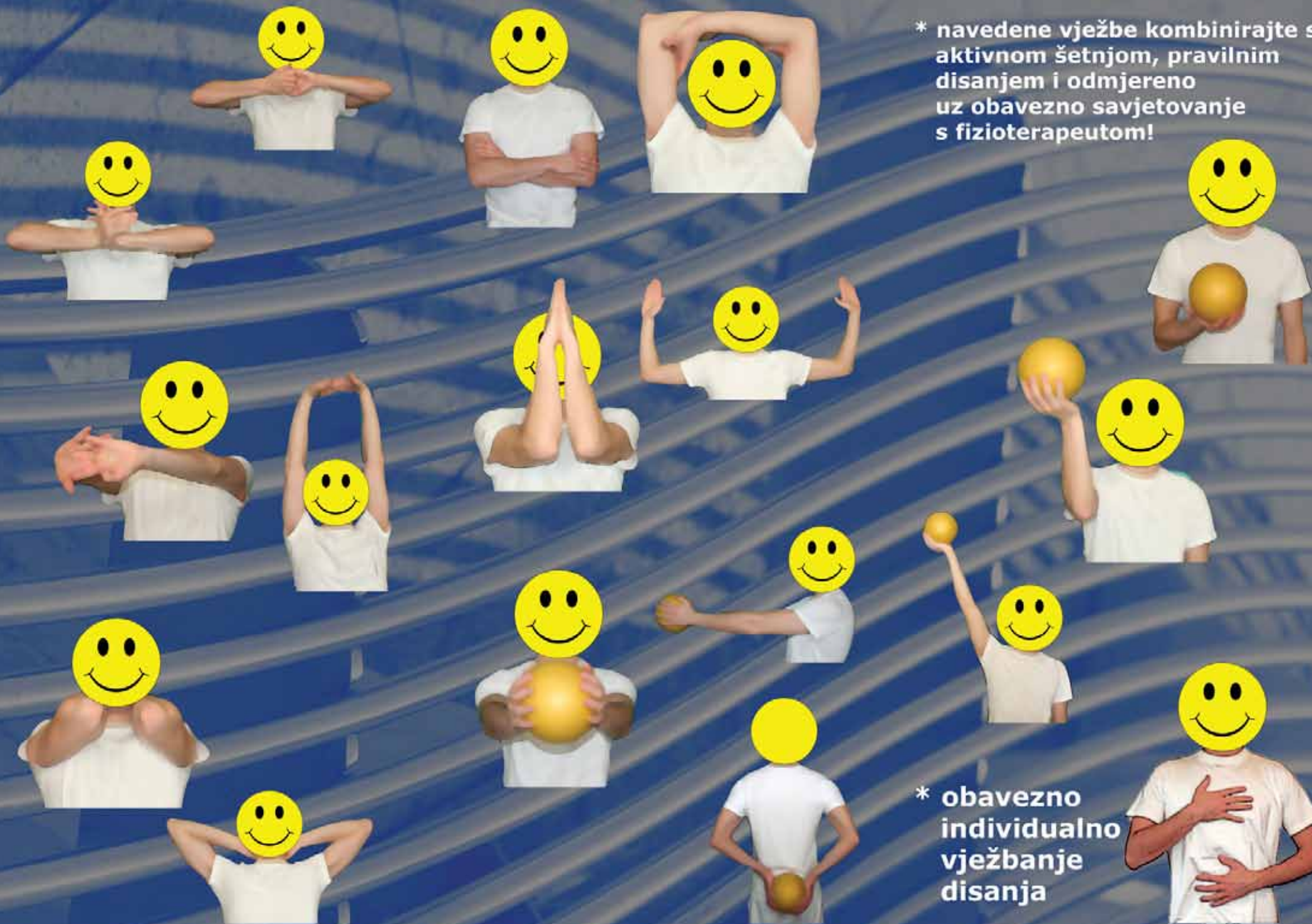


Ne čekajte
s donošenjem odluke
kada početi!

Odvojite
10 - 15 minuta u danu
za poneku od ponuđenih aktivnosti:

- vježbe gibljivosti
- vježbe snaženja
- vježbe disanja
- vježbe mimike

Zagrebačka liga protiv raka
(www.zglpr.hr)
Hrvatska zajednica laringektomiranih
(www.larynx-hr.org)



* navedene vježbe kombinirajte s aktivnom šetnjom, pravilnim disanjem i odmjereno uz obavezno savjetovanje s fizioterapeutom!

* obavezno individualno vježbanje disanja