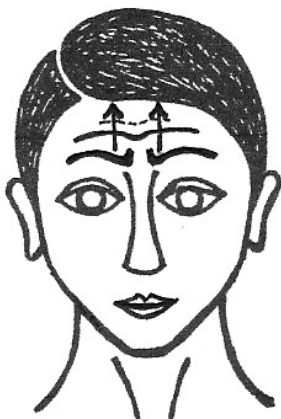
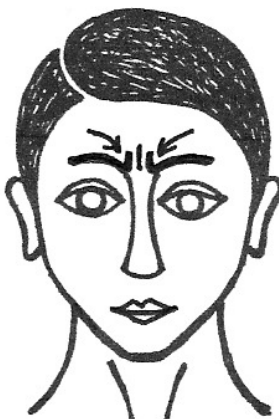


## Příklady aktivního cvičení mimických svalů

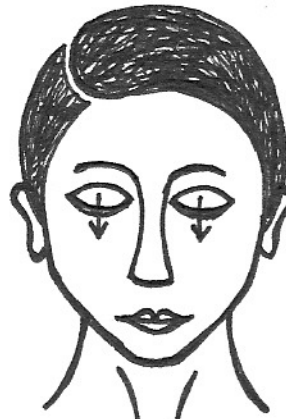
provádět nejlépe až po konzultaci s fyzioterapeutem!



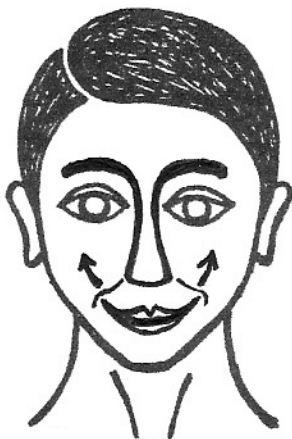
Krčeni čela – bez pohybu úst



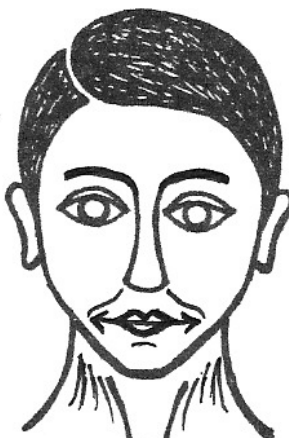
Svrašťování obočí – opět bez pohybu úst



Zavírání očí – pozor, aby se nezvedal ústní koutek vzhůru



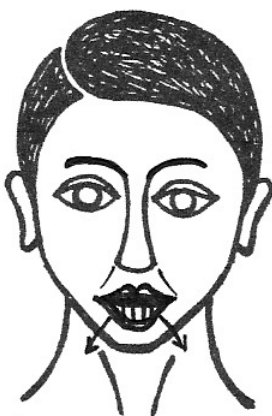
Vytahování ústních koutků šikmo vzhůru – bez přivírání očí



Tažení ústních koutků do stran – je to pohyb v malém rozsahu



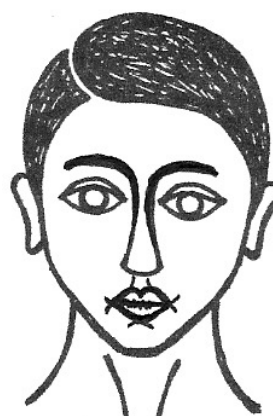
Stahování ústních koutků šikmo dolů – při pohybu se může zapojit kožní sval na krku



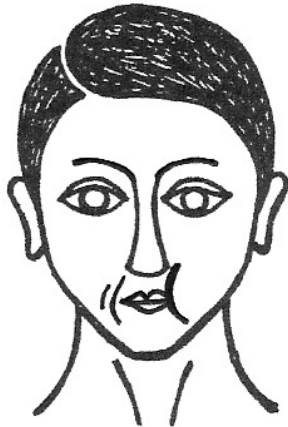
Stahování dolního rtu dolů nebo cenění dolních zubů



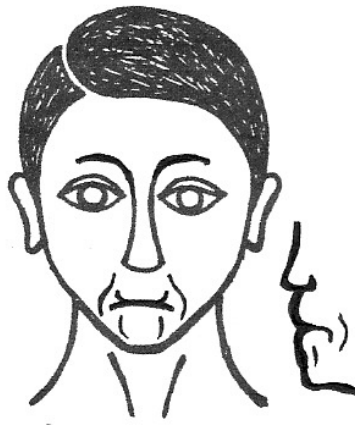
Vysunutí dolního rtu nahoru nebo nadzvedávání horního rtu dolním



Špulení úst – pozor, aby se současně nezavíralo oko



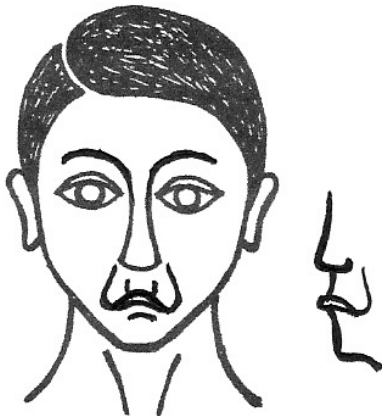
Nafukování zdravé tváře nebo přefukování vzduchu z jedné tváře do druhé



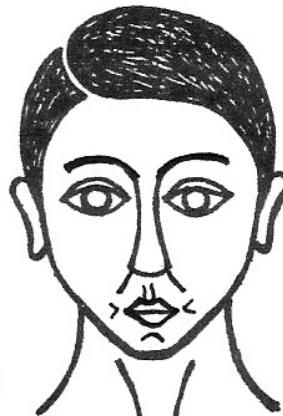
Vtahování rtů mezi zuby



Přetahování horního rtu přes dolní



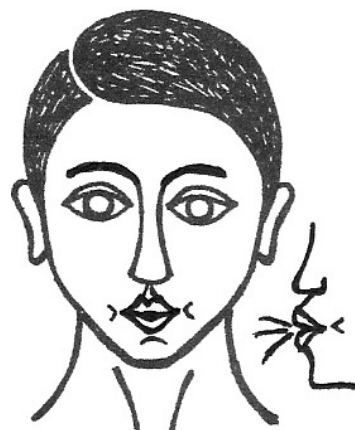
Přetahování dolního rtu přes horní



„malá pusinka“ – přibližování ústních koutků k sobě bez špulení



„kapr“ – vysunování pootevřených rtů dopředu



Pískání nebo pokus o pískání – pozor na zavírání oka. Vyslovování dlouhých samohlásek /á, é, í, ó, ú/ a retnic /b, p, m/



Cenění zubů

**Vypracoval:** Kolektiv fyzioterapeutek Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol ve spolupráci s Neurologickou klinikou 2.LF UK a FN Motol; obrazová dokumentace: David Stránský

**Datum vydání:** 04/2019