

ACTIVACIÓN MUSCULAR



 **ÍNDICE**

ÍNDICE.....	2
EJERCICIOS DE FUERZA Y MOVILIDAD PARA CARA Y CUELLO	3
MOVIMIENTOS DE LENGUA (“PRAXIAS LINGUALES”).....	4
MOVIMIENTOS PARA LA BASE DE LA LENGUA.....	7
MOVIMIENTOS DE LABIOS (“PRAXIAS LABIALES”)	9
EJERCICIOS DE MANDÍBULAS Y MEJILLAS (“PRAXIAS DE MANDÍBULA Y MEJILLAS”).....	11
EJERCICIOS PARA INCREMENTAR EL CIERRE Y ASCENSO LARÍNGEO	13

En general, las personas que han sufrido algún tipo de lesión cerebral suelen padecer alteraciones de la musculatura orofonatoria: es decir, que tienen **dificultad para producir sonidos** y para movilizar los músculos y órganos de la boca. Por ejemplo, problemas al masticar, tragar o soplar.

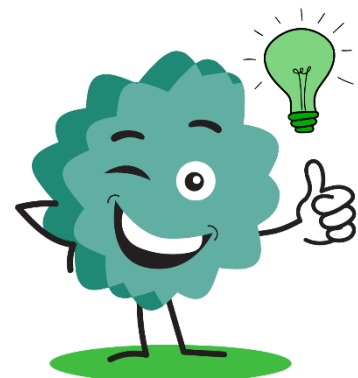
Aunque cada persona recibe un tratamiento específico, según sus necesidades y características individuales, **realizar ejercicios de activación muscular puede contribuir a su mejora y evolución.**

El objetivo principal de la activación muscular es favorecer una correcta comunicación entre el sistema nervioso central y los músculos (en este caso, concretamente los músculos y órganos bucales).

De esta forma, los ejercicios de activación muscular pueden ayudar a prevenir problemas de deglución a largo plazo o mejorar la capacidad de tragar.

EJERCICIOS DE FUERZA Y MOVILIDAD PARA CARA Y CUELLO

Para ganar **movilidad, fuerza y destreza** en lengua, labios y mejillas, se recomienda hacer ejercicios **“de gimnasia oral”**.



Estos ejercicios se pueden hacer delante de un espejo para tener más control de los movimientos (y, si es necesario, poder corregirlos).

MOVIMIENTOS DE LENGUA (“PRAXIAS LINGUALES”)

El objetivo de los siguientes movimientos es **aumentar la fuerza y coordinación de la musculatura de la lengua.**

- ✓ Sacar y esconder la lengua.
- ✓ Sacar la lengua y colocarla hacia arriba, como si se intentara llegar a tocar la nariz.



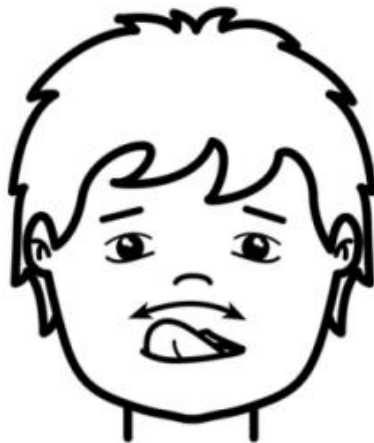
Fuente: compartiendologopedia

- ✓ Sacar la lengua y colocarla hacia abajo, como si se intentara llegar a tocar la barbilla.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Sacar la lengua y moverla hacia arriba y hacia abajo.
- ✓ Sacar la lengua y moverla hacia los lados (derecha e izquierda).
- ✓ Relamerse los labios.



Fuente: [compartiendologopedia](#)

- ✓ Tocar con la lengua los dientes superiores.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Tocar con la lengua los dientes inferiores.
- ✓ Doblar la lengua hacia arriba y hacia abajo.
- ✓ Utilizar la lengua para empujar los mofletes por dentro.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Utilizar la punta de la lengua para recorrer la cara anterior y posterior de los dientes superiores e inferiores.
- ✓ Intentar tocar el paladar lo más atrás posible con la lengua.

- ✓ Utilizar la punta de la lengua para recorrer el paladar, de delante hacia atrás.
- ✓ Chasquear con la lengua.
- ✓ Provocar el bostezo.



Fuente: compartiendologopedia

- ✓ Emitir series vocálicas con el sonido “K”.
- ✓ Frotar los labios, deslizando un labio sobre otro.

Para este ejercicio, se puede aplicar previamente vaselina.

MOVIMIENTOS PARA LA BASE DE LA LENGUA

El objetivo de los siguientes movimientos es aumentar el rango de movimiento de la base de la lengua y **prevenir la caída prematura del bolo**.

- ✓ Intentar tragar con la boca abierta, presionando la base de la lengua contra el paladar.



- ✓ Estirar la lengua hacia fuera y retraerla hacia atrás todo lo que se pueda.
- ✓ Estirar la lengua hacia fuera y retraerla hacia atrás todo lo que se pueda, empujando la base de la lengua hacia abajo.
- ✓ Colocar la punta de la lengua detrás de las paletas superiores y recorrer el paladar hacia la campanilla, sin separar de él la punta de la lengua.
- ✓ Reproducir un gran bostezo para elevar y retraer la base de la lengua.



Fuente: compartiendologopedia

- ✓ Imitar gárgaras sin líquido.
- ✓ Sujetar la punta de la lengua entre los dientes y tragar saliva.
- ✓ Estar sentado, con la espalda recta, bajar la cabeza hacia el pecho y retraerla hacia atrás (como sacando papada) en el momento de tragar saliva.

● MOVIMIENTOS DE LABIOS (“PRAXIAS LABIALES”)

El objetivo de estos movimientos es **incrementar la fuerza y el tono muscular de labios y mejillas, mejorando el sello labial.**

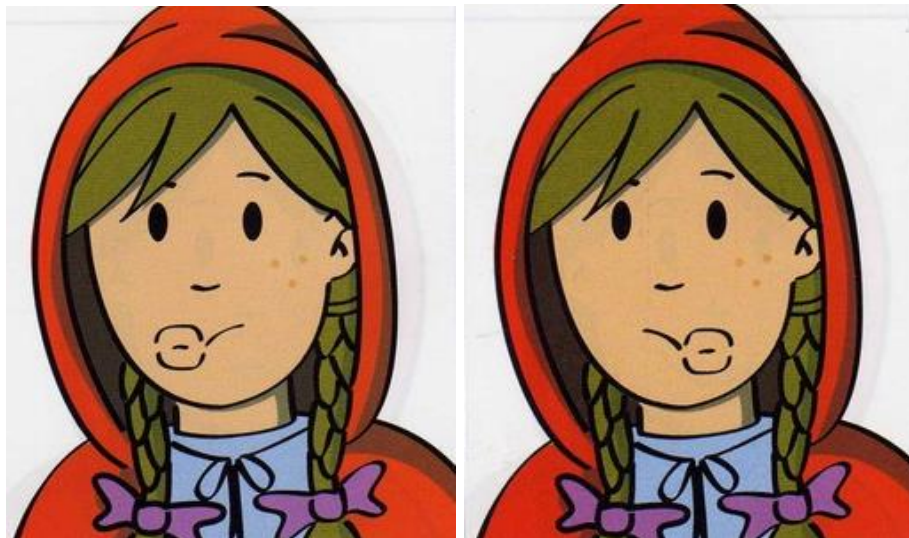
Al mejorar el cierre de labios, se reduce el babeo y se acumula menos comida entre las encías y las mejillas.

- ✓ Extender los labios, enseñando los dientes.
- ✓ Redondear los labios, como al decir la vocal “O”.
- ✓ Colocar los labios apretados, como si se fuese a dar un beso.



Fuente: compartiendologopedia

- ✓ Colocar los labios apretados, como sacando morros, y moverlos hacia la izquierda y hacia la derecha.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Colocar los labios apretados, como sacando morros, y sonreír.
- ✓ Sonreír sin abrir la boca.



Fuente: [compartiendologopedia](#)

- ✓ Sonreír con la boca abierta.
- ✓ Colocar un depresor (u otro material desinfectable) sobre el labio superior e intentar sostenerlo ahí.
- ✓ Meter los labios entre los dientes y moverlos hasta que se dejen de ver los bordes rojos.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Hacer vibrar los labios, como haciendo pedorretas.
- ✓ Silbar.



EJERCICIOS DE MANDÍBULAS Y MEJILLAS (“PRAXIAS DE MANDÍBULA Y MEJILLAS”)

- ✓ Colocar un dedo en la cara interna de la mejilla y contraerla, presionando contra los dientes y encías.
- ✓ Con los dientes inferiores, morder el labio superior.



Fuente: [compartiendo-logopedia](http://compartiendo-logopedia.com)

- ✓ Con los dientes superiores, morder el labio inferior.
- ✓ Inflar las mejillas y pasar el aire de una mejilla a otra.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](http://Raquel-G-Rascón-logopedagoga.com)

- ✓ Poner las manos por delante de los oídos y morder fuerte para sentir los músculos de la masticación.
- ✓ Abrir la boca muy despacio y cerrarla rápidamente.
- ✓ Abrir la boca rápidamente y cerrarla muy despacio.
- ✓ Mover la mandíbula hacia la derecha y la izquierda, y hacia delante y detrás.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Bostezar con la boca abierta.
- ✓ Bostezar con la boca cerrada.
- ✓ Apretar los labios e hinchar los mofletes.
- ✓ Apretar los labios, hinchar los mofletes y dar golpecitos en la mejilla para que el aire salga de forma explosiva.

EJERCICIOS PARA INCREMENTAR EL CIERRE Y ASCENSO LARÍNGEO

El objetivo de estos ejercicios es reducir el riesgo de aspiración y **aumentar la protección laríngea en caso de caída pre-deglutoria.**



- ✓ Colocar los brazos entrecruzados por detrás de la nuca y emitir las sílabas “cuc – cuc – cuc” mientras se empuja hacia atrás.
Este ejercicio se puede repetir 5 veces para utilizar todas las vocales.
- ✓ Colocar una mano en la frente y empujar hacia delante, emitiendo las sílabas “guic – guic – guic”.
Este ejercicio se puede repetir 5 veces para utilizar todas las vocales.

- ✓ Entrelazar las manos a la altura de los hombros y emitir las sílabas “quic – quic” mientras se tira hacia fuera.
- ✓ Sentarse con la espalda recta y bajar la barbilla hacia el pecho en el momento de tragar.
- ✓ Girar la cabeza hacia la derecha y tragar.
- ✓ Girar la cabeza hacia la izquierda y tragar.