

LISTA DE EJERCICIOS PRÁXICOS:

Ejercicios linguales:

- Tensión y relajación.
 - Pistón: poner lengua en los alveolos y aplicar tensión y relajar.
 - Poner la lengua dura i blanda de forma alterna, dentro y fuera de la boca.
 - Sacar la lengua de la boca sin tocar los dientes ni los labios.
 - Colocar gomita de ortodoncia en la punta de la lengua de manera que oprima el musculo lingual y conseguir que con el movimiento de la lengua la gomita salte.
 - Tonificar el ápex lingual pellizcando suavemente la lengua con los dedos y morderse la punta de la lengua.
 - Mantener la lengua quieta en un punto determinado
 - Escupir papelitos colocados en la punta de la lengua haciendo una oclusión.

- Agilidad
 - Repasar el paladar con la punta de la lengua desde la zona alveolar hasta el paladar blando.
 - Repasar el labio superior e inferior haciendo rotación en ambos sentidos.
 - Repasar los arcadas dentarias.
 - Chupar diferentes objetos o alimentos.
 - Hacer la barquita: doblar la lengua por el medio en sentido horizontal.
 - Doblar la lengua elevando los lados y hundiendo la parte central en sentido vertical.
 - Subir un hilo desde el exterior de la boca hacia el interior con movimientos rítmicos de la lengua.

- Alargar frenillo lingual:
 - Repasar el techo de la boca con la punta de la lengua.
 - Hacer “clecs” (sonido del caballo). Se pueden ir alternando en más o menos duración y en más o menos rapidez.
 - Ventosa: mantener la lengua enganchada en todo el paladar.
 - Poner la punta de la lengua en los alveolos y manteniéndola en este punto abrir y cerrar la boca.
 - Doblar la lengua atrasando la punta al máximo, reposar la lengua doblada sobre si misma i mantener esta postura unos segundos.
 - Estirar la lengua de manera que intente tocar la punta de la nariz
 - Estirar la lengua intentando tocar las orejas.

- Vibración.
 - Hacer vibrar los dos labios con el paso del aire.
 - Hacer vibrar los labios y la punta de la lengua entre ellos.
 - Hacer vibrar los labios con la punta de la lengua en el medio y al cabo de unos segundos parar la vibración del labio superior con el dedo del logopeda y posteriormente el niño/adulto a sí mismo. Repetir los mismos pasos con el labio inferior.
 - Producir el sonido /z/ y alternarlo con el sonido /r/.

Lista de Praxias

- Hacer vibrar los labios mientras por dentro se articula el sonido /r/
- Vibrar los labios mientras la lengua esta en reposo en la base de la boca y después ir elevando la punta de la lengua hasta llegar casi a los alveolos.
- Fuerza
 - Mantener objetos en la punta de la lengua.
 - Apretar la lengua contra el depresor, conseguir un desplazamiento de este objeto que ofrece resistencia

Ejercicios labiales.

- Cierre labial.
 - Hacer masajes en el labio superior, de la nariz hacia la comisura labial superior y en rotación en ambos sentidos.
 - Conseguir la reparación nasal.
 - Mantener entre los dos labios objetos de diferentes formas y pesos.
 - Hacer morritos.
 - Inflar los mofletes sin dejar que salga el aire por la boca.
 - Poner pan de ángel entre los labios.
- Agilidad
 - Abrir y cerrar los labios sin la participación de la mandíbula, sin sonido y con sonido.
 - Hacer desplazamientos laterales.
 - Combinar beso y sonrisa
 - Subir hilos que están enganchados en un extremo a un botón o a algún objeto que vaya variando el peso.
 - Inflar y succionar los mofletes manteniendo los labios cerrados.
 - Hacer vibraciones.
 - Hacer besos largos y ruidosos.
 - Chuparse el labio superior con el inferior y al revés alternadamente
- Tensión
 - Pellizcar los labios con los dedos.
 - Mantener en el vestíbulo (entre los dientes y los labios) una pantalla oral, que puede ser un botón sujeto con un hilo sin que se salga de la boca y solo haciendo fuerza con los labios. Tanto el logopeda como el paciente pueden tirar del hilo para comprobar la fuerza de los labios
 - Mantener objetos largos entre el labio superior y la nariz.
 - Abrir y cerrar los labios de forma exagerada y mantener los dos maxilares abiertos.
 - Abrir y cerrar los labio, manteniendo en contacto los dos maxilares.

Ejercicios del velo del paladar.

- Sensibilización.
 - Aplicar masajes sobre la mucosa del paladar blando en sentido longitudinal i transversal.
 - Clocar dentro de la boca diferentes objetos alimenticios pequeños y que se tengan que ir a buscar con la lengua.
 - Bostezar.
 - Toser.
 - Carraspear.
 - Articular el sonido velar /k/ durante un tiempo y dándole fuerza
 - Producir diversas veces el sonido /k/ de forma rítmica y rápida
 - Articular sucesivamente secuencias silábicas alternando los sonidos velares
 - Imitar el rugido del león.
 - Imitar las carcajadas.
 - Hacer gárgaras.

- Agilidad
 - Beber con el porrón, hacer degluciones rítmicas con el dorso de la lengua
 - Hacer gárgaras.
 - Articular sonidos velares /ka//ga//xa/
 - Soplar todo tipo de objetos ligeros e instrumentos de viento.

- Autocontrol de la fuga nasal.
 - Con la boca abierta, inspirar por la nariz y espirar alternadamente por la nariz y por la boca. Con un espejo, colocado entre el labio superior y la base de la nariz, comprobar la salida del aire.
 - Colocar un espejo debajo de la nariz y producir sonidos nasales, se tiene que conseguir que no se empañe
 - Colocar un pequeño tubo que conecte la nariz con la oreja, si hay fuga nasal se oirá el aire en la oreja.
 - Colocar a la salida de la nariz un tubo que tenga en el otro extremo una pequeña bolita muy ligera. Si hay escape la bolita se desplaza.
 - Hacer notar las diferencias acústicas, práxicas y propioceptivas que se dan entre un sonido con resonancia nasal y el correlativo oral.

Ejercicios con la mandíbula

- Movimientos rítmicos de elevación y descenso.
- Movimientos de desplazamiento lateral.
- Morderse el labio inferior y superior.
- Movimientos semicirculares.
- Aguantar con los dientes y las muelas objetos de diferentes volúmenes y consistencias.
- Morder objetos o alimentos de diferentes consistencias.
- Apoyar la barbilla encima de una mesa y abrir y cerrar la mandíbula.
- Poner los dedos dentro de las orejas, abrir y cerrar la boca, y notar los desplazamientos de los cóndilos.

Ejercicios con los mofletes.

- Inflar los dos mofletes conjuntamente y a la vez.
- Inflar los mofletes alternándose.
- Succionar los mofletes conjuntamente.
- Succionar los mofletes alternadamente
- Inflar los mofletes y desplazar el aire a los lados sin abrir la boca
- Empujar con la punta de la lengua los mofletes hacia afuera
- Inflar los mofletes y petarlos con los dedos haciendo que el aire salga de golpe por la boca.
- Soplo.
 - Soplar una vela sin que se apague la llama y desde diferentes distancias.
 - Soplar silbatos.
 - Soplar espantasuegras: primero con ruido y después sin ruido.
 - Succionar jeringuilla llena de agua.

Ejercicios con las narinas

- Movimientos de inspiración forzada colapsando las narinas.
- Movimientos de espiración forzada consiguiendo una separación de los orificios nasales.
- Dilatación y colapso voluntaria de las narinas.