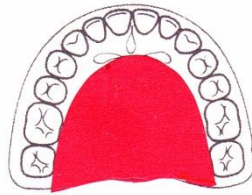
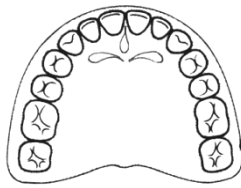


## Dehnungsübungen für das Frenulum breve

Patientenname:..... geb.:..... Datum:.....

Erscheint das Zungenbändchen zu kurz, sind Dehnungsübungen eine diagnostische Hilfe zur Feststellung eines zu kurzen Zungenbändchens. Ist das Zungenbändchen etwas zu kurz, sind Dehnungsübungen eine therapeutische Übung. Nach maximal zwei Monaten ist das Maximum an Dehnung erreicht, vorausgesetzt, es wird intensiv und regelmäßig geübt. Postoperative Dehnungsübungen sind notwendig, damit die Zunge nicht in ihren eingeschränkten Bewegungsmustern bleibt und die Narbe elastisch wird. Dabei vorsichtig beginnen und Dauer und Intensität langsam steigern.



### POSTOPERATIVE DEHNUNGSÜBUNGEN

#### **Schnalzen mit flacher Zunge: ca. 10 x**

- das Zungenbändchen ist deutlich sichtbar, der Zungenrücken ist an den Gaumen gewölbt

#### **Ansaugen der Zunge: ca. 10 x**

- der ganze Zungenrücken hat zum Gaumen intensiven Kontakt
- zwischen Zunge und Gaumen besteht Unterdruck (Sog), der die Zunge hält

#### Kontrolle mit Spiegel:

- vorderes Zungendrittel flach mit dem Gaumen in Kontakt?
- mittleres Zungendrittel an den Gaumen gewölbt?
- hinteres Zungendrittel so weit wie möglich angesaugt?
- nach dem Ansaugen: Zunge samtig trocken?

#### **Zungenbändchen spannen: ca. 10 x**

- Zunge ansaugen wie oben
- Zähne und Lippen bleiben offen
- Zungenbändchen durch Senken des Unterkiefers spannen
- bis zur Schmerzgrenze und 6 Sekunden halten
- Zunge locker lassen – 6 Sekunden Pause

**vor dem Spiegel aufrecht sitzend/stehend**

**2-3 x täglich – bis das korrekte Ansaugen mühelos möglich ist**

#### **Bei Bedarf: Massieren und gleichzeitiges Dehnen des Zungenbändchens**

- a) mit ausgestrecktem Zeigefinger das Zungenbändchen auf- und abstreichen
- b) Zungenbändchen zwischen Zeigefinger und Daumen halten und nach oben und unten gleiten.

**2-3 x täglich, bei Bedarf auch öfters**