

Sådan træner du dine ansigtsmuskler

Strålebehandling kan påvirke dit væv i underhud og muskler, så det bliver fortykket og mindre elastisk. Derfor er det en god idé, at du træner bevægeligheden i dit ansigt og kæbeparti. Det kan du gøre med disse øvelser.

SÅDAN GØR DU

- Sid eller stå eventuelt foran et spejl.
- Udfør øvelserne i langsomt tempo – de må ikke udløse smerter.
- Gentag hver øvelse 5 gange, og hold strækket i 5 sekunder.
- Udfør øvelserne flere gange om dagen.

Bliv ved med at træne efter endt strålebehandling, og hold øje med, at du kan bevæge nakke, mund og tunge.

1. Bevæg underkæben fra side til side



Langsomt 5 gange til højre

... og 5 gange til venstre. Hold strækket i yderpositionerne.

2. Lav underbid



Lav underbid, og hold strækket

3. Gab højt op



Gab højt op – langsomt – og hold strækket.