

Informació per a usuaris i familiars

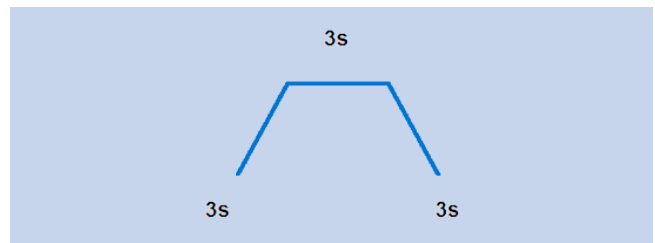
## Exercicis per a pacients amb disàrtria



*La disàrtria és una afectació neurològica, que suposa dificultats en la parla i pot provocar que aquesta sigui imprecisa o difícil d'entendre. Consisteix en una alteració en el recorregut muscular, la força, el to, la velocitat i la precisió dels moviments realitzats per la musculatura dels mecanismes que participen en la producció de la parla (respiració, fonació, articulació i entonació).*

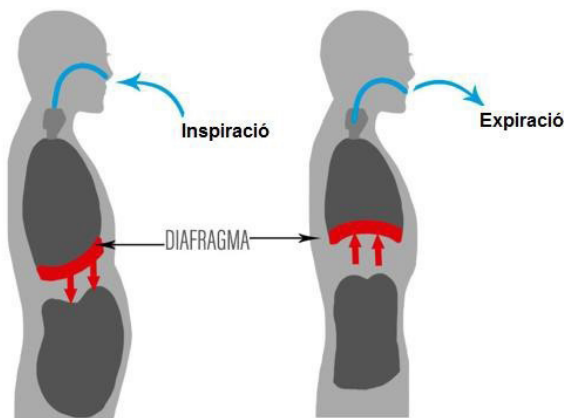
- Agafeu aire pel nas, aguanteu-lo i deixeu-lo anar a poc a poc fent una S (SSSSSSSSSSSS). **Feu-ne 5 repeticions.**
- Agafeu aire pel nas, aguanteu-lo i deixeu-lo anar a poc a poc fent una F (FFFFFFFFFFFFFF). **Feu-ne 5 repeticions.**
- Inspireu pel nasal de manera sostinguda durant 3 segons, lenta i profundament. Aguanteu l'aire durant 3 segons més i expireu de manera suau, lenta i silenciosa, durant 3 segons.

Aneu repetint l'exercici i aneu incrementant de manera gradual el temps d'inspiració fins a 10 segons.



### Respiració

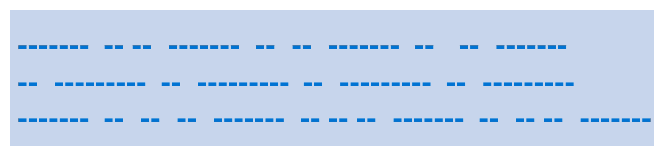
- Agafeu aire pel nas, porteu-lo fins al diafragma i deixeu-lo anar per la boca lentament. **Feu-ne 5 repeticions.**



- Agafeu aire i deixeu-lo anar lentament segons el ritme marcat (guió llarg/guió curt). **Important:** Només agafeu un cop aire durant tota la seqüència. **Feu-ne 5 repeticions.**



- Realitzeu els exercicis anteriors però aquest cop emetent sons fricativs (Feu-ho amb una S i una F). **Feu-ne 5 repeticions.**



## Fonació

- Agafeu aire pel nas de forma profunda. Repetiu els números de l'1 al 5 variant la intensitat. Quan llegiu el número més gran augmenteu el volum de la veu.

12345  
12345  
12345  
12345  
12345

- Inspireu pel nas profundament agafant tant aire com sigui possible i digueu la major quantitat de paraules possibles.

Mà	Paper	Ànec
Aigua	Taula	Jota
Barca	Llapis	Tele
Rellotge	Cinta	Esquena
Ulleres	Cadira	Pala
Casa	Torre	Polo
Vas	Cotxe	Moto
Marc	Foto	Llibre
Bany	Jardí	Tigre

## Treball orofacial

Les **pràxies bucofacials**, són moviments dels òrgans articuladors, que tenen com a objectiu augmentar l'habilitat, força, coordinació i rapidesa dels moviments.

**Feu-ne 10 - 15 repeticions davant d'un mirall** per tal de poder-vos auto corregir. Quan noteu que la musculatura es cansa, pareu i descansau.

### Llavis

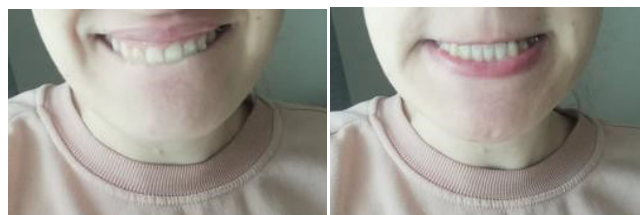
- Brunziu i estireu llavis/somriure.



- Lateralitzeu llavis, d'una comissura a l'altra.

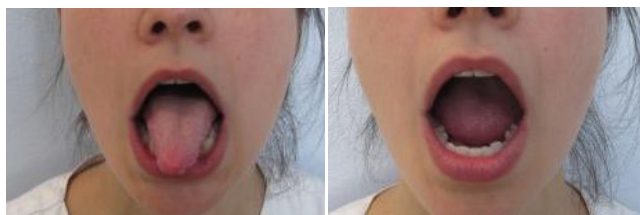


- Mossegeu el llavi superior i inferior.

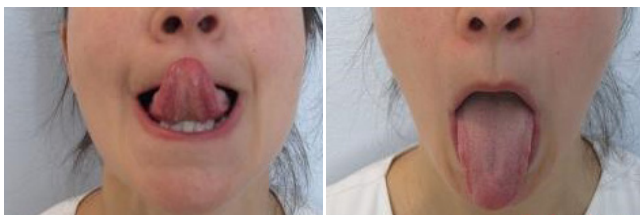


### Llengua

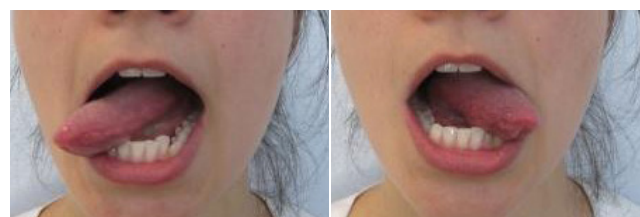
- Llengua dins i fora de la boca.



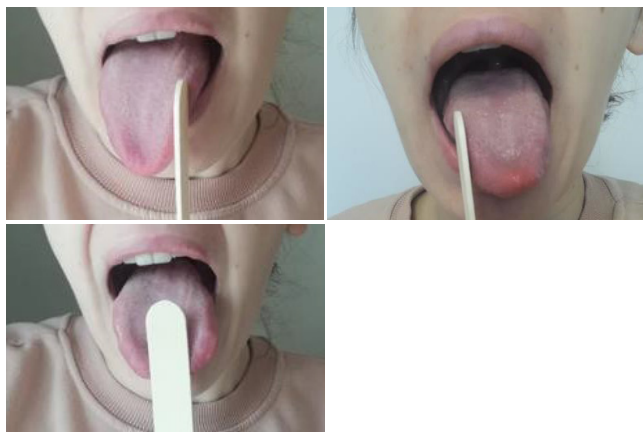
- Abaixeu i pugeu la llengua fora de la boca cap a la barbata i cap al nas.



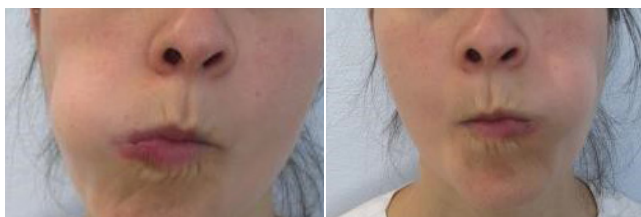
- Heu de moure la llengua de dreta a esquerra de forma alternativa, tocant la comissura dels llavis.



- Empenyeu la llengua contra el depressor (dreta, esquerra i endavant).



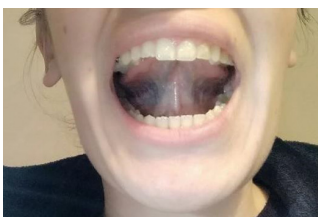
- Col·loqueu la llengua a la galta, fent força amb la punta a dreta i esquerra alternativament.



- Feu cercles al voltant del llavi en ambdós sentits, mantenint els llavis tancats.

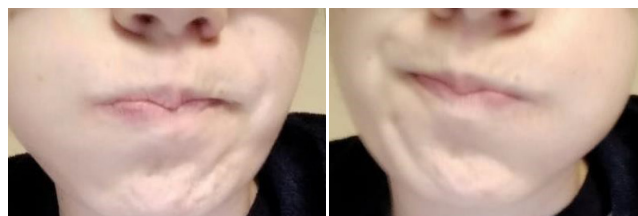


- Feu espetec (soroll cavallet).

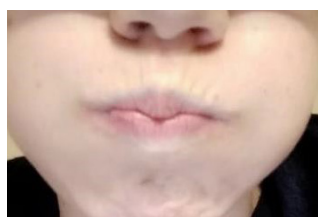


## Galtes

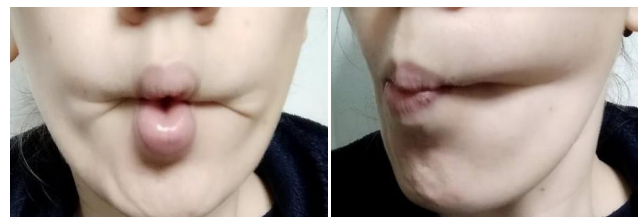
- Ompliu la galta dreta d'aire, després la galta esquerra. Passeu l'aire d'una galta a l'altra.



- Apreneu a inflar les dues galtes a la vegada.



- Xucleu les galtes.



## Articulació

### Embarbussaments

- Setze jutges d'un jutjat mengen fetge d'un penjat. Si el penjat es despenja, els setze jutges del jutjat no podran menjar més fetge del penjat.
- Duc pa sec al sac, m'assec on sóc i el sucó amb suc.
- Dins cap cap cap tot el que cap dins aquest cap.
- Una gallina xica, tica, mica, camacurta i ballarica, va tenir sis fills xics, tics, mics, camacurts i ballarics. Si la gallina no hagués estat xica, tica, mica, camacurta i ballarica, els sis fills no haurien estat xics, tics, mics, camacurts i ballarics.

- Pronuncieu de forma exagerada les següents paraules:

Tapa	Pala	Litre
Tacó	Palla	Gerra
Taló	Pota	Molt
Tassa	Bata	Dau
Taca	Mà	Nen
Té	Mina	Barca
Teu	Mono	Pito

- Destaqueu la síl·laba tònica

cor <b>B</b> ata	po <b>S</b> era	calen <b>D</b> ari
co <b>L</b> ·LEgi	bo <b>T</b> ella	bo <b>L</b> ígraf
lli <b>B</b> reta	<b>M</b> Úsica	estor <b>N</b> UT
ca <b>M</b> isa	co <b>L</b> ònia	ele <b>F</b> ANT
sa <b>B</b> ata	Pi <b>J</b> ama	pa <b>R</b> AUles
cai <b>X</b> eta	cor <b>T</b> ina	Re <b>V</b> ISTA
papa <b>L</b> lona	Ar <b>M</b> Ari	<b>P</b> lto

### Entonació

Digueu les següents frases amb diferent entonació:

- Demà anem a la platja
- Demà anem a la platja?
- Demà anem a la platja!
- La meva germana és molt bonica.
- La meva germana és molt bonica?
- La meva germana és molt bonica!

### Taules de multiplicar

1x1=1	2x1=2
1x2=2	2x2=4
1x3=3	2x3=6
1x4=4	2x4=8
1x5=5	2x5=10
1x6=6	2x6=12
1x7=7	2x7=14
1x8=8	2x8=16
1x9=9	2x9=18
1x10=10	2x10=20

### Refrans

- A la taula i al llit al primer crit.
- Hi ha més dies que llonganisses.
- Com més serem, més riurem.
- Març, marçot, mata la vella a la vora del foc i a la jove si pot.



Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'APP d'Althaia.

