
VOR- UND NACHBEREITUNG BEI FUNKTIONELLER FRENOTOMIE

ANITA BECKMANN, ZAHNÄRZTIN

**ANREGUNGEN ZUR
ERGÄNZENDEN THERAPIE**



LOGOPÄDIE

- **Selbstverständlich führen Sie nach individueller Diagnostik IHRE indikationsbezogene Therapie durch!**
- Verbesserung der allgemeinen Problematik und des Hauptanliegens
- Blick auf Nasenatmung, physiologische ZRL und Schluckmuster

MÖGLICHE
ERGÄNZENDE
PRÄOPERATIVE
ÜBUNGEN FÜR
DIE ZUNGE

DEHNÜBÜNGEN FÜR DIE ZUNGE

- 2-3 Wochen vor OP
- Intraorale Gewebe weicher machen
- Zungenmuskeln entspannen
- Besseres Zunge anheben ermöglichen für OP
- Verbessern des visuellen und manuellen Zugangs während der OP
- Hilft dem Körper sich schneller zur Reorganisieren nach der OP
- Wirkung auf das orale Bindegewebe (Faszien)

ÜBUNGEN: 3-4X TGL ; 5-10 WIEDERHOLUNGEN

- Zunge ziehen: Zunge an der Spitze mit einem Gaze-Läppchen anfassen mit beiden Händen und sanft aus dem Mund grade nach vorne ziehen
- “J” im Mundboden: mit dem Zeigefinger der Gegenseite in den Mundboden eintauchen
- Fingerbeere zeigt Richtung der Zähne, so weit hinter wie möglich, dann J-Bewegung bis Fingerbeere zum Zungenband zeigt
- 3 Engel für Charlie: mit beiden Händen die „Pistolen-Position“ einnehmen, Zeigefinger spreizen, dann entlang des Zungenbandes so tief wie möglich eintauchen, mit den Fingerspitzen den Zungengrund anheben

MYOFUNKTIONELLE ÜBUNGEN LIPPEN/WANGEN

- Wangen-Polster:
Lippengeschlossen, Nasenatmung
→ Luft in die Rechte Wange blasen – 5sek halten – dann
nach links -, unter Ober- und Unterlippe schieben
→ 10 Wdhl.
- Tick/Tock (Geräusch) mit ausgedehnter Wangen- und
Lippenbewegung

MYOFUNKTIONELLE ÜBUNGEN ZUNGE

- Zunge schnalzen
- Schnalzen mit Korken zwischen Frontzähnen (max. 20mm)
- Zunge ansaugen und halten
- Gaumen ablecken (Pap- inzisiva bis weicher Gaumen und zurück)
- Spitze Zunge/flache Zunge
- Spitze Zunge herausstrecken und von Mundwinkel zu Mundwinkel waagerecht bewegen 5sek pro Weg
- Zunge bei geschlossenem Mund in Wangentasche

→ Immer Kompensationsbewegungen des Kiefers, Nackens oder unnötige Grimassen vermeiden

POSTOPERATIVE ÜBUNGEN

- Übungen von Präoperativ wenn noch Probleme bestehen fortführen
- Bewegungsumfang erhalten
- Leichtes Dehnen des Gewebes ohne direkten Zug

DIREKT NACH DER OP 1-3 TAGE

- Leichte Bewegungsübungen (Zunge in Bewegung halten)
- Kühlen
- Weiches, kühles Essen wenn nötig
- Ggf. Schmerzmittel

POST-OPERATIVES DEHNEN IM GEWEBE (NICHT DER WUNDE) AB TAG 7/ WENN FÄDEN WEG

- Präoperative Übungen

PLUS

- Zungenbalken: Zeigefinger quer über die Eckzähne des Unterkiefers legen, dann die Zunge darüber legen und vorn und nach unten strecken

POSTOPERATIVE ÜBUNGEN 2-3X TGL 10 WDHL.

- Molar zu Molar: mit der Zunge im gesamten Mundvorhof von Molar zu Molar entlangfahren
- Schnalzen
- Ansaugen
- Zunge ansaugen und am Ende der Bewegung noch leicht Nachfedern
- Gaumen ablecken

VIDEOS ALS KLEINER EINBLICK

- **Myofunktionelle Übungen**
→ **Myofunctional Therapy Exercise with Dr. Audrey Yoon #3 : After Frenuloplasty / Frenectomy Surgery**
- **Erlernen der spezifischen Übungen zur Nachbehandlung nach funktioneller Frenotomie**
→ **Orofacial Myofunctional Therapy Exercises with The Breathe Institute's Myo Team**
- **Kurse: The breathe institute**