

Ginnastica Tubarica – Esercizi a casa



Nella **Disfunzione della Tuba di Eustachio**, si consiglia spesso di eseguire manovre di ginnastica tubarica al fine di ristabilire il corretto funzionamento.

In genere il trattamento viene eseguito con l'aiuto di un logopedista, ma è fuori dubbio che gli esercizi proposti vadano eseguiti anche a casa con regolarità, così da potenziarne l'efficacia.

Qui di seguito proponiamo alcuni di questi esercizi che possono essere eseguiti con tranquillità senza pericolo di danneggiare alcun organo.

- Il naso deve essere libero da secrezioni
- Gli esercizi devono essere eseguiti davanti uno specchio
- Gli esercizi vanno eseguiti **tutti**, in posizione comoda (da seduti), per 20'-30', mattina e sera
- Ogni esercizio va ripetuto 10 volte

1. Esercizi di respirazione naso-diaframmatica (verificare che non ci sia una respirazione orale)

2. Esercizi linguali:

- Protrusione della lingua (posizionare la punta della lingua dietro gli incisivi superiori e poi fuori)
- Massaggio del palato (posizionare la punta della lingua dietro gli incisivi superiori, spostare la punta della lingua verso l'ugola massaggiando il palato)
- Schiocco del cavallo

3. Esercizi mandibolari:

- Protrusione delle mandibola
- Retrazione della mandibola
- Spostamento laterale con movimento rotatorio in senso orario ed antiorario

4. Esercizi velari:

- Vocalizzi prolungati con A – E – I
- Gonfiare le guance
- Pronunciare K – K – K e G – G – G in modo intermittente

5. Esercizi di respirazione BINARINALE:

- Inspirazione violenta dal naso / Espirazione lenta dalla bocca
- Inspirazione silenziosa dal naso / Espirazione violenta dal naso con la testa piegata in avanti (facendo una smorfia come per cattivo odore)
- Inspirazione violenta dal naso / Espirazione violenta dal naso
- Inspirazione violenta a scatto dal naso (resp brevi e ripetute) / Espirazione violenta a scatto dal naso con la testa piegata in avanti

6. Esercizi di respirazione MONONARINALE (inspiro narice dx, espiro narice sin):

- Inspirazione silenziosa dal naso / Espirazione violenta dal naso
- Inspirazione violenta dal naso / Espirazione violenta dal naso
- Inspirazione violenta a scatto / Espirazione violenta a scatto dal naso

7. Esercizi di deglutizione:

- ✓ Introdurre in bocca una bevanda
- ✓ Chiudere il naso a pinza
- ✓ Piegare la testa in avanti
- ✓ Deglutire