



Общество помощи пациентам
с болезнью Паркинсона, болезнью
Гентингтона и другими инвалидизирующими
расстройствами движений

Межрегиональная Общественная Организация

Уважаемые пациенты и их родственники!
8 апреля 2015 года в 14:00 состоится встреча
для пациентов с болезнью Паркинсона.
Мы будем рады видеть Вас!

Программа Школы для пациентов и их родственников

8 апреля 2015 года в 14:00
гостиница «Хилтон Москоу Ленинградская»,
1 этаж, зал «Бальный»
Адрес: ул.Каланчевская, 21/40

14:00-15:00	Встреча участников школы	
15:00-15:30	Подходы к лечению дрожания при болезни Паркинсона	Артемьев Дмитрий Валерьевич, доцент кафедры неврологии РМАПО, кандидат медицинских наук
15:30-16:00	Болезнь Паркинсона у знаменитых личностей.	Прянишникова Галина Алексеевна Ассистент кафедры неврологии РМАПО, кандидат медицинских наук
16:00-16:30	Обсуждение	
16:30-17:00	Кофе-брейк	

Речевая гимнастика

Упражнения для тренировки голоса и речи

Лучшие упражнения для улучшения речи - это речь. Не ограничивайте себя в общении.

Упражнения для нижней челюсти

- Исходное положение: рот открыт. Движение нижней челюсти вправо, затем возвращение в и.п.; выдвижение нижней челюсти вперед - возвращение в и.п.; движение челюсти влево - возвращение в и.п.
- Совершать круговые движения нижней челюстью.

Упражнения для губ

- Вытянуть губы вперед «трубочкой», удерживать 5-10 секунд.
- Удерживать губы в улыбке. При этом верхние и нижние зубы обнажены.
- Чередовать положения губ в улыбке и «трубочкой».

Упражнения для языка

- Приоткрыть рот, язык положить на нижнюю губу, удерживать 3-5 секунд.
 - Приоткрыть рот, поднимать и опускать язык поочередно к верхней и нижней губе.
 - Приоткрыть рот, плавно вести языком по верхнему ряду зубов, затем по нижнему ряду зубов.
 - Приоткрыть рот, кончик языка прижать к нёбу за верхними зубами и оторвать со щелчком.
- Вначале упражнение выполняется медленно, затем темп ускоряется. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Дыхательные упражнения

- Сдуть небольшой листок бумаги со стола.
- Выдыхать через соломинку.

Фонационные упражнения

- Сделайте вдох носом, а затем медленно выдыхая удерживайте громкое «А».
- Сделайте вдох носом, а затем медленно выдыхая произносите сначала 2, затем 3, затем 4 слова на выдох.

Напишите на листе бумаги 10 повседневных фраз, прочитайте громко вслух, стараясь четко проговаривать все слоги.

Пение и голос

Пение является лучшим упражнением для тренировок голоса. Затрагиваются все мышцы, необходимые для воспроизведения речи. Начинайте с глубокого вдоха. Стараясь не напрягать голос на высоких и низких звуках. Пение дает позитивные эмоции.