

CABINET D'ORTHOPEDIE DENTO FACIALE

CABINET ORTHOCENS



Docteur Madline CUNY
Chirurgien dentiste
Spécialiste qualifié

Patient :

But:

le but de l'exercice est de t'aider à rétablir le bon fonctionnement de la respiration par le nez.

Positionnement:

l'exercice se fait le long d'un mur ou d'une porte, épaules et bassin collés contre le support, pieds légèrement écartés.

Description

le mouvement s'effectue avec l'écran dans ta bouche, de la façon suivante:

- 1- inspire lentement par le nez
- 2- bloque ton inspiration pendant 5sec.
- 3- expire lentement par le nez
- 4- bloque ton expiration pendant 5sec.

Garde bien la bouche fermée.

Ce mouvement s'appelle une respiration.

Une série d'exercice comprend 10 respirations de suite.

L'idéal est de faire 3 à 4 séries d'exercice par jour, réparties en fonction de ton emploi du temps.

De plus, tous les soirs en te couchant, tu dois mettre ton écran pour dormir, cela permettra de voir si tu respirez bien par le nez.

Remarque : remplis cette feuille en suivant les conseils du Docteur et de son assistante.

	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

Entoure les jours où tu te réveilles avec ton écran