

## ***Dott. Capra Gianluca***

MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN OTORINOLARINGOIATRIA  
DIRIGENTE MEDICO I LIVELLO  
OSPEDALE DEI BAMBINI "VITTORE BUZZI" – Milano  
Tel 800 890 890

Studio privato:  
**Milano**, c/o Ospedale Buzzi - Via Castelvetro 24 (amb D 1 piano)  
**Milano**, Via Tiziano 9/A c/o BMC 1 piano  
**Vigevano**, Via San Giacomo 17 scala A  
Per appuntamento: Cell 347/9643299  
Email: [gianluccapra@hotmail.com](mailto:gianluccapra@hotmail.com)

**[www.otorinocapra.it](http://www.otorinocapra.it)**

# **ESERCIZI PER LA FUNZIONALITA' TUBARICA**

## **1) Estensione della lingua**

Lingua sulle rughe palatine, poi velocemente verso l'esterno cercando di toccare il mento..

## **2) Retrazione della lingua**

Mettere la lingua sul pavimento orale nella zona dietro gli incisivi inferiori; Ritrarre la lingua rapidamente indietro seguendo il pavimento della bocca.

## **3) Sbadiglio**

Stesso esercizio del n° 2, unendo inspirazioni profonde, effettuate nel momento conclusivo dell'azione muscolare per ottenere lo sbadiglio.

## **4) Massaggio del palato**

Posizionare la punta della lingua dietro gli incisivi superiori, nella zona delle rughe palatine portare rapidamente la punta della lingua verso la zona posteriore della bocca, massaggiando energicamente il palato e cercando di arrivare a toccare l'ugola.

## **5) Schiocco del cavallo**

La lingua effettua un movimento a ventosa coinvolgendo la zona del velo palatino.

## **6) Deglutizione a bocca aperta**

Posizionare la punta della lingua sulle rughe palatine e deglutire.

## **7) Mobilità del velo - vocalizzo**

Aprire la bocca e provocare il sollevamento del velo palatino pronunciando "ak ak... ka ka..." a scatto calcando sulle k.

## **8) Mobilità del velo - sbadiglio**

Iniziare uno sbadiglio (ottenuto con una profonda inspirazione a bocca ben spalancata) che deve essere bloccato prima del completamento. Gonfiando le guance con la maggior quantità possibile di aria si innalza il velo palatino.

## **9) Protrusione della mandibola**

Avanzare gli incisivi inferiore oltrepassando l'arcata dentale superiore con l'intento conscio di aprire la tuba.

## **10) Retrazione mandibolare**

Cercare di arretrare la mandibola posteriormente più di quanto lo sia la posizione normale.

11) **Spostamento laterale mandibolare**

Spostare la mandibola verso destra e verso sinistra.

12) **Concatenazione di 9 e 10** Concatenare gli esercizi 9 e 10.

**Attenzione:** è importante mantenere una buona postura durante gli esercizi, che devono essere fatti lentamente (dove non indicato specificamente).

**Ogni esercizio va ripetuto per 10 volte.**

BAMBINO



TUBA DI EUSTACHIO