

## OMFT Zeeland

J.E. Maas-Houtekamer, omft-logopedist



### Middelburg

Loskade 29  
4333 HW Middelburg  
06 - 25164654

[info@omftzeeland.nl](mailto:info@omftzeeland.nl)

[www.omftzeeland.nl](http://www.omftzeeland.nl)

### Arnhemuiden

Zr. van Donkstraat 30  
4341 LT Arnhemuiden  
0118 - 603635

[info@logopedie-arnemuiden.nl](mailto:info@logopedie-arnemuiden.nl)

[www.logopedie-arnemuiden.nl](http://www.logopedie-arnemuiden.nl)

## De Lip Trainer



De Lip Trainer verbetert de lipsluiting en versterkt en rekt de spieren van de onderlip om hun overactiviteit bij het slikken te verminderen. **Het advies voor de draagtijd is: 2 keer per dag, 5 minuten per dag.**

### Oefeningen Lip Trainer:

- Bevestig het koord aan de Lip Trainer.
- Plaats de Lip Trainer in de mond (achter de lippen en voor de tanden) en trek horizontaal aan het koord. Houd de lippen strak om de Lip Trainer en probeer dit zo lang mogelijk vol te houden.
- Als de Lip Trainer uit valt, plaats hem dan terug in je mond en trek met genoeg kracht aan het koord zo dat je de Lip Trainer in kunt houden.
- Wissel de oefening af door het koord iets naar boven en daarna naar beneden te trekken om de boven- en onderlip te trainen.
- Ga 5 minuten door met deze oefening.

### Aanbrengen

- Spoel de mond met water.
- Maak de Lip Trainer nat met water
- Plaats de Lip Trainer in de mond (achter de lippen en voor de tanden).
- Voer bovenstaande oefeningen uit.
- Spoel de Lip Trainer na het oefenen af met lauw water en droog de Lip Trainer af.
- Bewaar de Lip Trainer in het hiervoor bestemde doosje.
- Reinig de Lip Trainer 1x per week met een MyoClean™ bruistablet. Spoel de Lip Trainer na het reinigen goed af met water.