

Übungen bei Dysarthrie

Liebe Patientinnen und Patienten,

„Die Dysarthrie ist eine erworbene, neurologisch bedingte Sprechstörung, bei der die Verständlichkeit beeinträchtigt ist aufgrund geschwächter, ungenauer, verlangsamter oder unkoordinierter motorischer Kontrolle der Sprechmuskulatur.“ (Bundesverband für die Rehabilitation der Aphasiker e.V., 2020, S.34). Neben der Funktionen der Atmung, der Stimmgebung und der Artikulation können auch der Sprechrhythmus und die Sprechmelodie betroffen sein (Bundesverband für die Rehabilitation der Aphasiker e.V., 2020, S.34).

Eine undeutliche Aussprache, eine leise Stimme, ein zu schnelles oder zu langsames Sprechtempo führen beispielsweise dazu, dass eine von einer Dysarthrie betroffene Person häufig nur schwer zu verstehen ist. Möglicherweise passt der Atmenrhythmus nicht mehr mit dem gesprochenen Überein und es bleibt einem mitten im Satz die Luft weg. Diese und weitere Symptome machen die Sprechweise oft sehr auffällig und können einen hohen Leidensdruck erzeugen. Um ihre dysarthrischen Symptome zu verbessern oder um zu verhindern, dass Ihre Dysarthrie chronisch wird, ist ein regelmäßiges Üben notwendig. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen dieses Übungsprogramm aushändigen. Dieses Heft hilft beim Üben zu Hause und ergänzt die logopädische Therapie.

Hinweise für alle Übungen

- Bitte achten Sie auf eine möglichst aufrechte und flexible Körperhaltung, entspannte Schultern und auf Ihre individuelle Leistungsgrenze, um eine Überanstrengung oder Fehlspannungen zu vermeiden.
- Atmen Sie bevor Sie sprechen tief in den Bauch ein und sprechen Sie nur so lange auf Ihre Ausatmung, wie es Ihnen Ihre natürliche Atmung erlaubt. Nehmen Sie sich Zeit, um erneut einzuatmen.

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung sowie viel Freude mit den Übungen.



■ Mimik-Übungen

Diese Übungen dienen der Aktivierung Ihrer Gesichtsmimik. Die Aktivierung erleichtert Ihnen die mimischen Mitbewegungen beim Sprechen. Pausieren Sie bei Bedarf. Halten Sie die Anspannung während der Übungen immer für 10 Sekunden und entspannen Sie danach Ihr Gesicht.

Üben Sie am besten vor dem Spiegel, sodass Sie sich bei den Übungen selbst kontrollieren können.

Wiederholen Sie die Übung mindestens 8-mal.

1. **Stirn runzeln – Augenbrauen hochziehen**
(erstaunt oder verwundert)



2. **Augenbrauen nach unten ziehen, in der Mitte zusammen-drücken** (böse)



3. Augen fest zukneifen



4. Augen weit öffnen



5. Nase rümpfen
(nach oben ziehen)



6. Lippen spitzen
(Kussmund)



7. Lippen mit geschlossenem
Mund spreizen



6. und 7.
im Wechsel



8. Lippen **offen** nach vorne
schieben (Entenschnute)



9. Lippen mit **offenem**
Mund spreizen



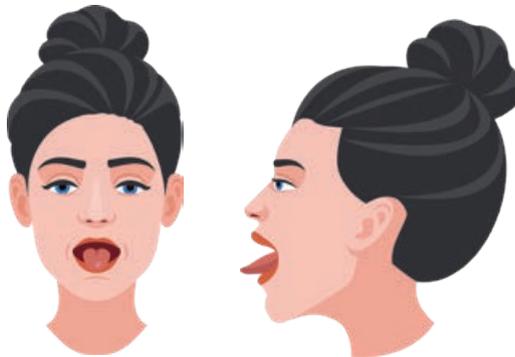
8. und 9.
im Wechsel



10. Mit den Lippen
knallen
Lippen auf-
einanderlegen,
Unterdruck
aufbauen, Mund
öffnen und
knallen lassen



11. Zunge herausstrecken
(Mund weit öffnen,
Zunge gerade raus)



12. Zunge im Wechsel gestreckt
in die Mundwinkel nach
links und rechts schieben



13. Zunge im Kreis um die
Lippen herumführen
(Mundwinkel nicht
vergessen)



14. Zähneputzen

(Zunge bei geschlossenem Mund im Kreis um die Zähne herumführen)



15. Zunge abwechselnd in die Wangenteile drücken
(immer einige Sekunden festhalten)



16. Wangen aufblasen
(Druck halten, durch die Nase atmen, Lippen bleiben geschlossen)



17. Die Luft im Mund von links nach rechts schieben
(Lippen bleiben geschlossen, die Wangen müssen im Wechsel angespannt werden)



18. Schnalzen

(Zunge an den Gaumen saugen und kraftvoll nach unten ziehen)



19. Lippenflattern

(Lippen leicht aufeinander legen, Luft durchblasen)



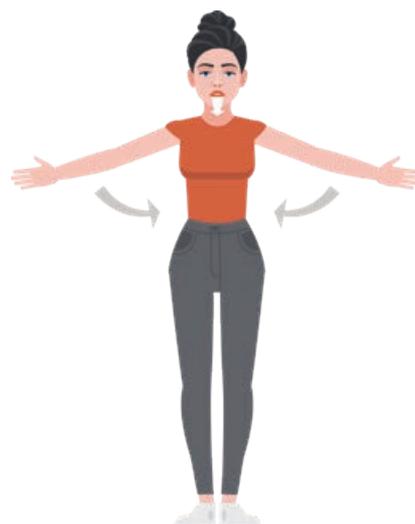
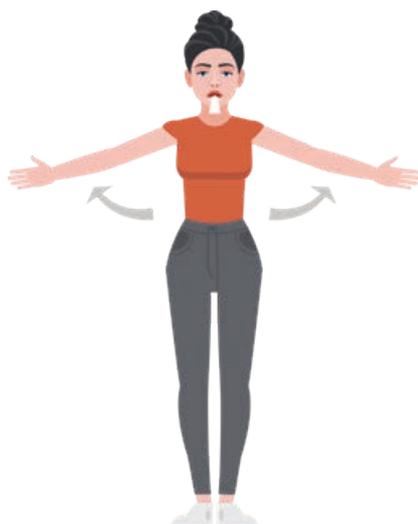


Individuelle therapeutische Anweisungen:



■ Übung zur Atemvertiefung

Diese Bewegungsübung soll Ihnen dabei helfen, den Brustkorb zu weiten und sowohl die Ein- als auch die Ausatmung zu vertiefen.



1. Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin, Ihre Arme liegen entspannt an Ihrem Körper an.

2. Drehen Sie Ihre Handflächen auf und heben Sie die Arme seitlich nach oben, lassen Sie währenddessen die Luft durch Ihren Mund einströmen.

3. Atmen Sie auf /ff/ aus und lassen Sie die Arme langsam wieder sinken.

Wiederholen Sie die Übung mindestens 5-mal.



Individuelle therapeutische Anweisungen:

■ Übungen für die Stimme

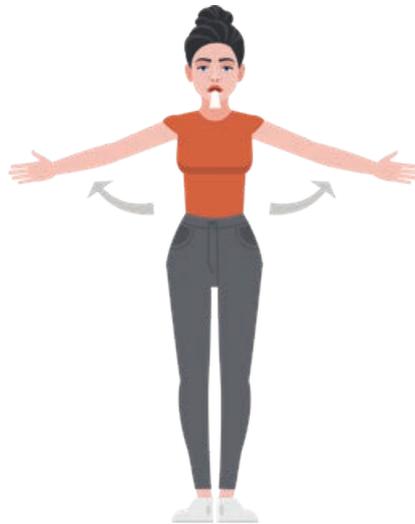
Zu einer kräftigeren und lauterer Stimme mit ausreichend Betonung sollen die im Folgenden dargestellten Übungen beitragen. Bitte beachten Sie jede Silbe und jedes Wort laut zu sprechen/ zu tönen.

Atemvertiefung + Stimmgebung

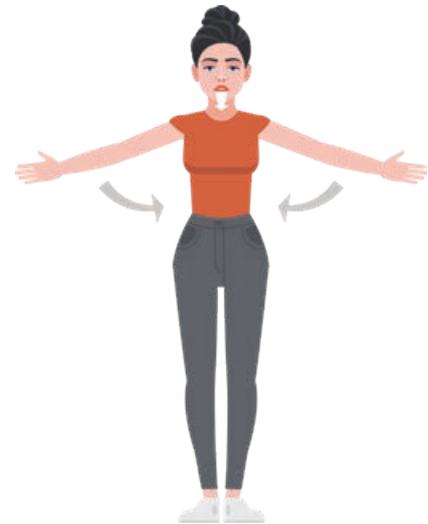
Bei dieser Übung wird die zuverige Bewegungsübung zur Atemvertiefung mit der Stimme kombiniert.



1. Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin, Ihre Arme liegen entspannt an Ihrem Körper an.



2. Drehen Sie Ihre Handflächen auf und heben Sie die Arme seitlich nach oben, lassen Sie währenddessen die Luft durch Ihren Mund einströmen.

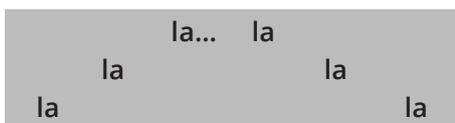


3. Tönen Sie laut auf einem Vokal (a, o, u) und lassen Sie die Arme langsam wieder sinken.

Wiederholen Sie die Übung mindestens 5-mal.

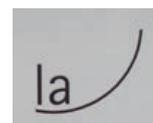
Tonleiter

Singen Sie einen Ton kräftig in die Höhe und in die Tiefe. Beginnen Sie mit drei Tönen, und versuchen Sie sich in Ihrem Tempo in den nächsten Übungseinheiten zu steigern. Im Anschluss schleifen Sie die Töne singend in die Höhe und in die Tiefe, ohne zwischen diesen eine Pause zu machen.



1. Töne in die Höhe und Tiefe

Singen Sie einen Ton kräftig in die Höhe und in die Tiefe. Beginnen Sie mit drei Tönen, und versuchen Sie sich in Ihrem Tempo in den nächsten Übungseinheiten zu steigern.



2. Die Töne schleifen

Im Anschluss schleifen Sie die Töne singend in die Höhe und in die Tiefe, ohne zwischen diesen eine Pause zu machen.

Wiederholen Sie die Übungen jeweils 8-mal.

Betonungstraining

1. Übung

Falsche Betonungsmuster können schnell dazu führen, dass ein ganz anderer Sinn eines Wortes oder Satzes entsteht. Anhand von Homographen (Wörter die gleich geschrieben werden, aber eine andere Bedeutung und oft auch andere Betonung haben) kann diese feine Regulation der Betonung geübt werden.

umfahren – **umfahren**

im Sinne von: überfahren / drum herum fahren

August – **August**

im Sinne von: Name / Monat

Staubecken – **Staubecken**

im Sinne von: Stausee / Ecken voller Staub

ein **Fach** – **einfach**

im Sinne von: Subjektiv / Adjektiv

übersetzen – **übersetzen**

im Sinne von: ein Boot / eine Sprache

Roman – **Roman**

im Sinne von: Name / Buch

Du musst den Mülleimer **umfahren** und nicht **umfahren**!

Kennst du **August**? Er hat im **August** Geburtstag.

Im **Staubecken** gibt es keine **Staubecken**.

Mathe ist ein **Fach**, das nicht immer **einfach** ist.

Wenn wir mit dem Boot auf die Insel **übersetzen** musst du mir die Sprache **übersetzen**.

Roman liest am liebsten einen **Roman**.

2. Übung

Für eine stärkere Betonung im Satz, versuchen Sie die markierten Wörter besonders zu betonen!

Ich sitze auf der Terrasse.

Wir fahren in den Freizeitpark.

Ich **sitze** auf der Terrasse.

Wir **fahren** in den Freizeitpark.

Ich sitze auf der **Terrasse**.

Wir fahren in den **Freizeitpark**.

Gibst **du** mir den Schlüssel?

Fährst du in die Stadt zum Einkaufen?

Gibst du **mir** den Schlüssel?

Fährst du in die **Stadt** zum Einkaufen?

Gibst du mir den **Schlüssel**?

Fährst du in die Stadt **zum Einkaufen**?



Individuelle therapeutische Anweisungen:

■ Übung zum Sprechtempo

Ist Ihr Sprechtempo zu schnell, kann die Methode des silbischen oder wortweisen Sprechens helfen, das Tempo zu verringern. Hierfür können Sie sich viele verschiedene Hilfsmittel zur Hand nehmen, um das Tempo zu halten. Besonders gut eignet sich ein sogenanntes Silbenbrett. Sie tippen während Sie eine Silbe oder ein Wort sprechen in ein Feld des Brettes und halten so den Takt. Nutzen Sie das Silbenbrett gerne in den folgenden Artikulationsübungen. Eine Vorlage für das Silbenbrett zum Ausschneiden finden Sie auf der Rückseite des Übungsheftes.



Individuelle therapeutische Anweisungen:



■ Artikulationsübungen

Sprechen Sie die folgenden Wörter und Sätze laut aus und achten Sie dabei auf eine präzise und deutliche Aussprache.

Wörter

Tic tac	Zick zack	Kappe	Matte
Lambada	Kalamata	Kurkuma	Gastronom
Rehabilitationszentrum	Kalkulationsabrechnung	Hängebauchschwein	Schwalbenschwanz
Wirtschaftswissenschaftsprofessor	Verwandtschaftsverhältnis	Zwetschgengeweige	Streichholzschachtel
Orangenlimonadenfruchtsaftgetränk	Drahtgestellbiegevorrichtung	Lichterkettenzusatz	Kuriositätenladen

Sätze und Zungenbrecher

Brautkleid bleibt Brautkleid und Blaukraut bleibt Blaukraut.

Wir landeten in der Düngung der brandenen Wogen.

Die Beeinflussung des wankelmütigen Kronzeugen veränderte den Urteilsspruch grundlegend.

Wenn dein Dackel zu mein Dackel noch mal Dackel sagt, kriegt dein Dackel von mein Dackel so eine gedackelt, dass dein Dackel nicht mehr „Dackel“ sagen kann.

Es klapperte die Klapperschlang', bis ihre Klappern schlapper klang.

Der kleine plappernde Kaplan klebt klappbare poppige Pappplakate an die klappernde Kapellwand.

Hundert hurtige Hunde hetzen hinter hundert hurtigen Hasen her. Hinter hundert hurtigen Hasen hetzen hundert hurtige Hunde her.

Der Sumpfschlump schlumpft sich durch den Sumpfschlumpf.



Individuelle therapeutische Anweisungen:

■ Ihr persönliches Übungsprotokoll

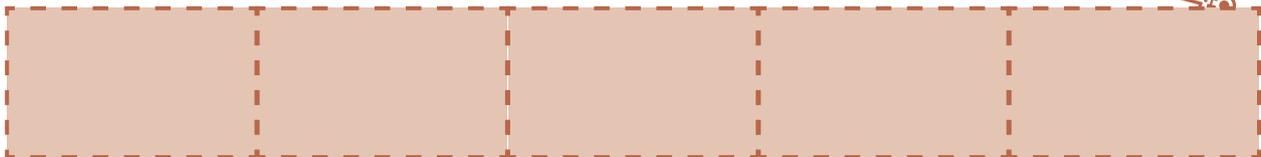
Dies ist eine Kopiervorlage für einen Übungsprotokollbogen. Sie können täglich eintragen, ob und was Sie geübt haben. Durch die Möglichkeit Anmerkungen aufzuschreiben, können Sie vermerken, wenn etwas gut oder schlecht lief. Diese Übersicht kann Ihnen ebenfalls dabei helfen kleine Erfolge zu bemerken.

Datum	Übung	Wie hat es geklappt? / Anmerkungen



Individuelle therapeutische Anweisungen:

Vorlage zum Ausschneiden für das Silbenbrett auf Seite 8.



Literaturverzeichnis

Bundesverband für die Rehabilitation der Aphasiker e.V., 2020, Die S3-Leitlinie „Schlaganfall“ und ihre Empfehlungen für die Therapie von Sprachstörungen (Aphasie), Sprechstörungen (Dysarthrie) und Schluckstörungen (Dysphagie), S.34

Redaktion

Marketing, Kommunikation & CRM

Die Redaktion bedankt sich bei den Autoren:

Anika Cordes

Michelle Ofori-Thomas

Linda Waitz

Illustrationen

Maïke Augé

Satz und Layout

S-PRINT Digitaler Druck GmbH