

# Pesas Linguales

## Descripción

- Las pesas linguales “Lingual Dumbbell” creadas por la Fonoaudióloga Elisa BC Altmann, fueron diseñadas para adaptar la musculatura de la lengua, facilitando la restauración de sus funciones. Su uso se recomienda para el aumento del tono y el control de los músculos linguales, en todas las patologías que afectan a este órgano.
- La lengua tiene una compleja variedad de fibras musculares y un gran suministro nervioso que le permite moverse lo más ampliamente posible. Actúa principalmente sobre la masticación, la deglución y, en segundo lugar, el habla.
- Antes de comenzar cualquier ejercicio, la mancuerna lingual debe colocarse en el centro de la lengua, con su punta coincidiendo con la punta de la lengua, y es necesario que el paciente sostenga el anillo con mancuernas con los dedos mientras realiza los ejercicios, para evitar asfixia o déjalo caer al suelo. Nunca use el anillo de este producto en su lengua. Solo se debe colocar la pesa sobre ella.
- Puede usarse con el mantenimiento de la contracción muscular durante aproximadamente diez segundos, para que haya un aumento en el tono, concomitante con una mejor movilidad. Se recomiendan cinco tipos ejercicios para el trabajo adecuado de los músculos extrínsecos e intrínsecos de la lengua: levantamiento y descenso lentos; afilado y relajante; lateralización sin tocar la lengua en los dientes; protrusión y retracción, y mantener la lengua aún en el centro de la cavidad oral, sin tocar los dientes y el paladar. Al principio, es normal que la lengua tiemble durante los ejercicios, pero a medida que mejora el tono y el control de la lengua, cesan y luego puede cambiar a la pesa más pesada (es aconsejable comenzar el tratamiento con mancuerna #1 para evitar mecanismos compensatorios).



- Higiene: La porción plástica de las pesas siempre debe desinfectarse, tanto antes del primer uso como después de cada uso, de la siguiente manera: 1 Lavar con agua, jabón líquido o detergente y esponja limpia, formando abundante espuma. 2. Enjuague con agua filtrada, eliminando toda espuma y restos de jabón o detergente. 3. Seque las pesas en un lugar limpio y seco. 4. Una vez secos, envuélvalos en toallas de papel limpias y guárdelos en su embalaje.

#### **Características**

- Contiene: 3 pesas linguales; 1, 2 y 3 con variación de +/- 2g. (15 g, 25 gy 50 g).
- Poliestireno virgen y no tóxico de alto impacto.  
Código: 10144