



Conseils Pré et Post frénectomie linguale

Une frénectomie linguale vous a été recommandée prochainement (au laser)

Dans le but d'assurer le meilleur succès possible de cette intervention, voici les recommandations à suivre.

La semaine avant l'intervention

- 1. Cave suck (Succion au palais) 5/ 10 sec, 3x par jour
- 2. Tongue click and smile, (Ti-galot et sourit) 20 x, 3x/jour
- 3. Swing spot, (d'un coin à l'autre) 10x, 3x/jour
- 4. Snake cave, (langue serpent) 25x, 3x/jour
- 5. Touch nose / touch chin, (toucher nez / menton) 10x, 3x/jour

Suite à l'intervention

Le jour même et pour quelques jours :

- Prendre Advil ou Tylenol au besoin

Le lendemain et pour une semaine

- Rincer 30 sec avec eau saline (1 tasse eau bouillie + ½ c/thé sel) 2 x /jour
- Appliquer vitamine E ou huile de noix de coco 2x / jour
- Reprendre progressivement les exercices de la semaine avant l'intervention

Pour les 2^e et 3^e semaine après l'intervention, nous vous recommandons ces 5 exercices :

- 1. Tip and trace (touche la papille et glisse) 10x, 3x/jour
- 2. Popeye tongue push up (Pousse contre le bâton) 5x, 3x/jour
- 3. Push tongue right and left (langue à droite / à gauche) 25x, 3x/jour
- 4. Push tongue against spoon (Pousser contre la cuillère) 5x, 3x/jour
- 5. Chop stick pull (Avaler avec la baguette chinoise) 10x, 3x/jour

Le but étant d'obtenir une belle élasticité des tissus et d'empêcher un ré attachement court du frein (et éviter d'avoir à reprendre la chirurgie).

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter

450-436-4914