Imię i nazwisko:……

Ćwiczenia muszą być wykonywane regularnie i sumiennie

	Tydzień…..				Tydzień….				Tydzień….				Tydzień…..				Tydzień….				Tydzień….				Tydzień….				Tydzień….				Tydzień….			
	Śruba	Liczenie	Żucie	Połykanie	Śruba	Liczenie	Żucie	Połykanie	Śruba	Liczenie	Żucie	Połykanie	Śruba	Liczenie	Żucie	Połykanie	Śruba	Liczenie	Żucie	Połykanie	Śruba	Liczenie	Żucie	Połykanie	Śruba	Liczenie	Żucie	Połykanie	Śruba	Liczenie	Żucie	Połykanie
Pn	Ap.górny																															
	Ap.dolny																															
Wt	Ap.górny																															
	Ap.dolny																															
Śr	Ap.górny																															
	Ap.górny																															
	Ap.dolny																															
Cz	Ap.górny																															
	Ap.dolny																															
Pt	Ap.górny																															
	Ap.dolny																															
So	Ap.górny																															
	Ap.górny																															
	Ap.dolny																															
Nd	Ap.górny																															
	Ap.dolny																															

Rodzić zakłada aparat od strony lewej a zdejmuje od strony prawej. **Rodzic** rozkręca śrubę **wieczorem**. W aparacie górnym o ½ zakresu codziennie a w aparacie dolnym o ½ zakresu co drugi dzień. Kontroluje czy śruba nie wraca porównując zapis graficzny pozycji śruby z dnia poprzedniego. Pacjent żuje gumę 2 razy dziennie przez 30 min. Ćwiczenia prostego siedzenia i liczenia wykonujemy 2 razy dziennie. Ćwiczenie przełykania 10 razy podczas każdego posiłku.

Opracował: dr n.med. Dominik Piskorski, specjalista ortodonta, www.ortotropia.pl.