

Dlaczego istotne jest prawidłowe oddychanie? Problem tzw. otwartych ust.

Oddech będący naturalnym odruchem człowieka wpływa na całokształt rozwój i jego funkcjonowanie. Oddziałuje także na prawidłowe kształtowanie oraz motorykę aparatu artykulacyjnego. Niewątpliwie dobre oddychanie wpływa na właściwe mówienie. Dlatego **ćwiczenia oddechowe stanowią bardzo ważną część terapii logopedycznej**, gdyż mowa i oddech to czynności ze sobą ściśle związane. To jak oddychają dzieci, wpływa na to jak mówią, a prawidłowe oddychanie stymuluje nie tylko ich rozwój, ale często decyduje także o zdrowiu.



Złe nawyki oddychania torem ustnym, z pominięciem jamy nosowej powoduje wyeliminowanie wielu funkcji nosa jak: oczyszczającej, antybakteryjnej, nagrzewającej, nawilżającej, rezonacyjnej.

Zatem dziecko oddychające w nieprawidłowy sposób głównie narażone jest na:

- Niedostateczne dotlenienie organizmu – ograniczona pojemność płuc
- Częste infekcje górnych dróg oddechowych
- Zaburzenia płynności mowy – niewłaściwe fazy oddechowe.
- Wadami wymowy np. seplenienie, rotacyzm, międzyzębowa realizacja głosek t,d,n,s,z,c,dz – dzieci, które oddychają przez usta mają problem z pionizacją języka tym samym z opanowaniem dźwięków mowy: sz,ż,cz,dź,l czy r.
- Wiotkość mięśni warg i policzków, żwaczy – spowodowana ciągłym rozchyleniem ust
- Wady zgryzu (często cofanie się żuchwy, zgryz otwarty – szczelina pomiędzy górnymi i dolnymi łukami zębowymi).

Czym jest prawidłowe oddychanie?

Inaczej oddychamy podczas mówienia a inaczej, gdy milczymy. Gdy nic nie mówimy – **wdech i wydech wykonujemy nosem**. Jest to tzw. oddychanie statyczne. Powietrze przechodząc przez nos zostaje w nim ogrzane, oczyszczone i częściowo nawilżone. Następnie przechodzi przez gardło, oskrzela, oskrzeliki do pęcherzyków płucnych. Akt wdechu i wydechu trwają prawie tyle samo. **Jest to prawidłowy, normatywny tor oddechowy zwany nosowym**. Podczas mówienia jest inaczej. Wdech wykonujemy ustami, jest

on krótki i szybki a wydech długi i powolny, ten tor nazywamy ustnym. Wydychane powietrze przechodzi przez krtań gdzie tworzone są dźwięki mowy. Jest to oddychanie dynamiczne i trwa ono tyle, ile wynosi fraza mówiona zdanie, wyraz. Często u dzieci zdarza się zmiana z nosowego sposobu oddychania na tor przez usta. Mówimy wtedy o ustnym torze oddychania.

Dlatego oddychanie jest bardzo ważne, jako podstawa diagnozy logopedycznej !

Podczas **diagnozy logopedycznej** konieczne jest przeprowadzenie oceny sposobu oddychania. Można to zrobić za pomocą obserwacji, wywiadu z rodzicem, analizy dostarczonych przez opiekunów nagrań ukazujących dziecko podczas snu, a także wykonywania innej czynności. Ważne, aby nie było to zajęcie wymagające wzmoczonego wysiłku fizycznego.

Tę próbę przeprowadza się u dziecka zdrowego – bez kataru.

Podczas prawidłowego oddychania język spoczywa na podniebieniu, czubek języka (apex) przylega do wałka dziąsłowego, za górnymi zębami a usta są zamknięte (zęby są zbliżone).

Jaki jest cel i rola ćwiczeń oddechowych?



Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu oraz zwiększenie pojemności płuc. Ważne jest wydłużenie fazy oddechowej i wyrobienie właściwego dla mowy toru oddechowego. Zsynchronizowanie faz wydechowych z treścią wypowiedzi.

Ćwiczenia oddechowe stosowane w terapii logopedycznej małych dzieci pomagają zapobiegać wszelkiego rodzaju wadom wymowy i niewłaściwemu ukształtowaniu aparatu artykulacyjnego.

Gdzie szukać pomocy?

Rodzicu; jeżeli zauważysz, że dziecko oddycha ustami, cały czas ma rozchylone wargi, często choruje na infekcje górnych dróg oddechowych, ma problemy z wymową. Być może są to problemy związane z niewłaściwym oddychaniem. Logopeda przeprowadzi obserwacje i przekaże odpowiednie zalecenia, rozpocznie właściwą terapię.

Nie możemy zapominać, że w skutecznym zwalczaniu przyczyn nawykowego oddychania torem ustnym niekiedy konieczna jest konsultacja u laryngologa, ortodonta czy alergologa.

Logopeda
Sylvia Pisarczyk

Bibliografia:

Barbara Sambor, Danuta Pluta-Wojciechowska, *Współczesne tendencje w diagnozie i terapii logopedycznej*, Harmonia 2017r.
Pluta-Wojciechowska D., *Dyslalia obwodowa. Diagnoza i terapia wybranych form zaburzeń*. Bytom 2017r.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe:

Rodzice powinni ćwiczyć ze swoimi pociechami 2-3 razy dziennie, w ten sposób utrwala się właściwy tor oddechowy i pogłębia wdech.

- dmuchanie na wiatraczek, piórka, skrawki papieru, watkę,
- wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do szklanki z wodą,
- zdmuchiwanie świecy ,
- puszczanie baniek mydlanych,
- poruszanie wydmuchiwanym powietrzem piłeczek, samochodzików po stole,
- nadmuchiwanie baloników,
- dmuchanie w gwizdek, instrumentu dęte,
- chuchanie w ręce lub na zamrożniętą szybę (odtajanie),
- wachanie kwiatków,
- chłodzenie gorącej zupy na talerzu,
- „zdmuchanie” mlecza, (tak długo, aż spadnie ostatnie nasionko),
- dmuchanie na obiekty pływające po wodzie,
- zabawy z użyciem różnych zabawek np.: dmuchajki logopedyczne, biedronki, muchomorki.