

# CZYNNOŚCI PRZYGOTOWUJĄCE NARZĄD ARTYKULACYJNY DO PODJĘCIA FUNKCJI MOWY

## I część

### Ćwiczenia bierne, masaż.

1. Masaż narządów artykulacyjnych ma na celu:

- poprawienie sprawności motorycznej,  
- „odwrażliwienie” śluzówki jamy ustnej (w miarę wykonywania ćwiczeń objawy nadwrażliwości zmniejszają się).

2. Przygotowanie do masażu:

- umyć ręce ciepłą wodą i mydłem,  
- wetrzeć krem o delikatnym i przyjemnym zapachu,  
- pamiętać o tym, aby paznokcie były krótko przycięte, opłowane i nie pokryte lakierem o intensywnym kolorze,  
- palec wskazujący prawej ręki owijamy czystą gazą i moczymy w ciepłym płynie, aby zmniejszyć tarcie podczas masowania.

3. Przedmioty, które służą do wykonywania masażu:

smoczek (bez otworków) nałożone na butelki wypełnione płynem (ciepłym, zimnym), łyżeczka plastikowa i metalowa, kawałek jabłka, skórka chleba, lizak (podłużny), miękka szczoteczka do zębów, sterylna gaza do owinięcia palca itp.

4. O czym należy pamiętać:

- ćwiczenia bierne są nieprzyjemne dla dziecka; ingerencja nawet bardzo delikatna we wnętrze jamy ustnej wywołuje często odruch wymiotny;  
- przy wykonywaniu ćwiczeń należy dziecku okazywać wiele cierpliwości i zdyscyplinowania;  
- masaż najlepiej wykonywać kilka razy dziennie zawsze przed jedzeniem,  
- ćwiczenia należy łączyć z bodźcami słuchowymi (produkcje głożeńiowe, gaworzeniowe, wyrazy);  
- używane przedmioty o różnej temperaturze i różnej gładkości powierzchni oddziałują także na analizator czuciowy masowanych narządów; wybór przedmiotów musi być uzależniony od wieku dziecka (np. nie stosuje się szczoteczki do zębów, skórki od chleba itp. u niemowląt),  
- ingerencja wewnątrz jamy ustnej jest nieprzyjemna dla dziecka, dlatego też do masażu wykorzystuje się przedmioty, do których dziecko jest przyzwyczajone.

### Usprawnianie języka

W budowie tego narządu wyróżnia się nasadę, trzon i koniec języka oraz powierzchnię górną, czyli grzbietową, dolną i dwa brzegi. Przez środek biegnie rowek zwany bruzdą pośrodkową, którą ślina spływa do gardła. W części tylnej występuje natomiast bruzda w kształcie litery V stanowiąca przejście trzonu w nasadę języka. Powierzchnia dolna, znacznie mniejsza, jest gładka i podzielona przez fałd śluzówkowy zwany „wędzidełkiem języka” uwidaczniający się po uniesieniu końca języka do podniebienia. Prawidłowo rozwinięte wędzidełko pozwala na docieranie języka w każde miejsce jamy ustnej, nie stanowiąc przeszkody w wykonywanych funkcjach. Koniec języka jest zwężony, spłaszczony i zaokrąglony, będąc najaktywniejszą częścią całego narządu. Bierze udział we wszystkich czynnościach bezpośrednio lub pośrednio jako nośnik siły języka.

1. Masaż rozpoczynamy od grzbietowej powierzchni czubka języka przesuując palec ruchami kolistymi (podłużnie lub poprzecznie) najpierw po prawej, a następnie po lewej stronie w kierunku nasady, aż do wystąpienia odruchu wymiotnego.

2. Następnie masujemy brzegi języka, zahaczając o powierzchnię dolną. Rozpoczynamy także od czubka języka kierując się ku jego nasadzie.

3. Czubek języka chwytny delikatnie w palce (przez gazę, aby się nie wyslizgiwał) i masujemy ruchem rozgniatającym. Język przesuujemy w płaszczyźnie poziomej i pionowej. Dotykamy go energicznie krótkim ruchem pulsującym, aby sprowokować odruch cofania się.

### Usprawnianie wędzidełka

Niekiedy obserwujemy u dziecka skrócone wędzidełko podjęzykowe (przy wysuniętym języku

na brodę jego czubek układa się w kształcie serduszka), które wymaga ćwiczeń w celu jego rozciągnięcia: podciąganie i energiczne wywijanie czubka języka ku górze. Pod wpływem ćwiczeń skrócone wędzidełko rozciąga się i pozwala na prawidłową artykulację głosek dźwiękowych. Interwencja chirurgiczna konieczna jest tylko w przypadku całkowitego przyrośnięcia czubka języka. Po podcięciu w ciągu trzech dni należy rozpocząć ćwiczenia pionizacji języka, gdyż sam zabieg nie usprawnia, a daje tylko możliwość ćwiczeń.

### **Masaż dziąseł**

Dziąsła dolne masujemy w kierunku od góry do dołu, a dziąsła górne – od dołu ku górze. Masaż dziąseł pobudza odruch żucia i dlatego wykonujemy go jako ostatni przed posiłkiem.

### **Masaż policzków, przetyku i warg**

Masaż wykonany przed posiłkiem poprawia sprawność artykulatorów na ok. 30 minut. Szczególną uwagę zwracamy na to, aby dziecko oddychało przez nos.

**Masaż warg** – kciuk ułożony pod brodą a palec wskazujący i środkowy ruchem rozciągającym jednocześnie obie połowy, masują złączone wargi. Następnie wargi rozciągamy i ściągamy, lekko obszczypujemy i głaskamy. Złączone wargi rozciąga się i zsuwa na kształt „dzióbka”. W pozycji zsuniętej zamyka się je i rozwiera, naśladowanie cmokania. Okolice warg lekko obszczypuje się, dotyka łyżeczkami o różnej temperaturze (umoczone raz w zimnym raz w gorącym płynie) pociera przedmiotami o różnej gładkości powierzchni (łyżeczka, skórka chleba itp.). Możemy również masować wargi miękką włosianą szczoteczką do zębów.

**Masaż policzków, podbródka, czoła** – wykonuje się ku skroniom. Po nałożeniu kremu na skórę twarzy i szyi masujemy ruchami okrężnymi od nosa do warg w kierunku skroni. Kciukiem podtrzymujemy brodę tak, aby zęby (dziąsła) górne i dolne były złączone, a wargi zwierzały się. Pozostałymi palcami masujemy (początkowo delikatnie, a potem stopniowo zwiększamy siłę nacisku i szybkość wykonywanych ruchów). Lekko obszczypujemy i oklepujemy masowaną okolice i ponownie przechodzimy do masowania, a na końcu głaszczemy.

### **Masaż przetyku**

Zewnętrzna stronę masujemy od dołu ku górze ruchem głaskającym pionowym.

### **Usprawnianie podniebienia**

Podniebienie twarde i miękkie masujemy w kierunku od przodu ku tyłowi najpierw po jednej później po drugiej stronie linii środkowej. Z podniebienia płynnym ruchem przechodzimy do masażu wewnętrznej strony policzków i warg. Wewnętrzna stronę policzków i warg masuje się ruchami okrężnymi w kierunku poziomym i pionowym. Najlepiej palcem (owiniętym gazą) lub jednym z wymienionych przedmiotów.

### **Masaż żuchwy**

Delikatnie ujmując się żuchwę i wykonuje nią ruchy ku dołowi i ku górze. Zwraca się uwagę na to, aby ruchy były wykonywane rytmicznie i płynnie. W pozycji górnej wargi są zwarte, w dolnej rozciągnięte. Trzeba próbować łączyć ruchy pionowe z poziomymi, jak przy żuciu.

## **II część**

### **Ćwiczenia wspomagane**

Przy ćwiczeniach wspomaganych łączy się elementy masażu z ruchem wykonywanym przez dziecko świadomie.

1. Zachęcamy dziecko, aby w czasie masażu przy rozciągniętych wargach, naśladowało mlaskanie, a przy ściągniętych – cmokanie.
2. Przed lustrem ćwiczymy dokładną artykulację samogłosek w różnych zestawach: ao, ea, eo, ae, au,

ou, aeu, aio, aouei itp. Każdy zestaw można odpowiednio nazwać, np. głosem karetki pogotowia, pociągu itp. Celem tych ćwiczeń jest usprawnienie mięśnia okrężnego ust, a nie nauczanie wymowy głoski i dlatego też ruchy warg powinny być maksymalne, a więc nienaturalnie izolowane, obszerne i dokładne.

3. Zachęcamy dziecko, aby mocno zwierając wargi próbowało robić baloniki z policzków lub przynajmniej wydychało powietrze „dzióbkiem”. W przypadku kłopotów pomagamy dziecku zaciskając palcami skrzydełka nosa.

4. Pomagamy przy zakładaniu warg na siebie: górnej na dolną i odwrotnie

### **Ćwiczenia wspomagane języka**

Ćwiczenia wspomagane języka rozpoczynamy wtedy gdy dziecko potrafi wykonać językiem ruch do przodu kładąc go przynajmniej na czerwieni warg, wówczas:

-palcem lub łyżeczką wywijamy czubek języka na wargę górną,

-przesuwamy język pomiędzy kącikami warg,

-wykonujemy masaż języka na zewnątrz jamy ustnej, zachęcając do samodzielnego wykonania ruchu,

-wklejamy na podniebienie mleko w proszku, czekoladę itp. i zachęcamy dziecko do zlizywania czubkiem języka uniesionym do góry.

Określoną czynność dziecko może wykonać, jeżeli rozumie zadanie (dokonuje analizy i syntezy) i ma odpowiednią motywację.

## **III część**

### **Ćwiczenia czynne**

Ćwiczenia czynne rozpoczynamy wtedy, gdy mamy pewność, że dziecko jest w stanie je wykonać.

Można prowadzić je w zestawie ćwiczeń biernych i wspomaganych jako ostatnie w kolejności, a więc: wykonujemy krótki masaż, kilka ćwiczeń wspomaganych i podajemy wzór do naśladowania (ćwiczymy razem z dzieckiem w wolnym tempie, podając wzór bardzo dokładnie).

### **Ćwiczenia czynne żuchwy**

1. Żuchwę opuszczamy i unosimy ku górze.

2. Wykonujemy ruchy poziome, jak podczas żucia, z wargami raz zamkniętymi, raz rozchylonymi.

3. Ruchy do przodu i do tyłu (wysuwanie żuchwy ku przodowi i cofanie).

### **Ćwiczenia czynne warg**

1. Wysuwanie i spłaszczanie warg złączonych.

2. Zakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną.

3. Cmokanie – wargi ściśnięte.

4. Dmuchiwanie:

a) przez wargi w kształcie dzióbka,

b) z postawionymi zębami górnymi na dolną wargę,

c) bokiem.

5. Parskanie.

6. Półuśmiech (odciąganie na przemian kącików warg).

7. Przesadna artykulacja samogłosek w różnych układach warg np. a-i-o-e-u-y.

8. Nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem.

### **Ćwiczenia czynne języka**

1. Wysuwanie i cofanie języka.

2. Przenoszenie języka od kącika do kącika warg.

3. Wysuwanie języka na brodę.

4. Oblizywanie dolnej wargi i brody.

5. Unoszenie języka do nosa.

6. Oblizywanie górnej wargi.

7. Ruch okrężny języka wokół warg (można wargi posmarować miodem, dżemem itp.).

8. Oblizywanie wewnętrznej strony warg (ruch u dołu, u góry i kolisty).
  9. Wypychanie językiem policzków.
  10. Unoszenie czubka języka do zębów.
  11. Unoszenie czubka języka do dziąseł.
  12. Klaskanie językiem.
  13. Wysunięcie szerokiego języka na wargi (z czasem bez opierania na wardze) – łopata.
  14. Wysuwanie wąskiego języka na wargi (z czasem bez opierania na wardze).
  15. Spłaszczanie i zwężanie języka.
  16. Ruchy poziome języka pomiędzy kącikami warg bez opierania się na wardze.
  17. Unoszenie języka do nosa i wywijanie na brodę.
- Przy ćwiczeniach języka zwracamy uwagę na odizolowanie jego ruchów od ruchów żuchwy, która musi być nieruchoma. Ruchy żuchwy „przytrzymują” język.

### **Ćwiczenia czynne podniebienia miękkiego**

1. Ziewanie.
2. Kaszlenie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej.
3. Chrapanie na wdechu i wydechu.
4. Wymawianie sylab: ak, uk, ka, ku.

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy z dzieckiem w wolnym tempie, ale rytmicznie, każdy układ powtarzając 3-5 razy i zwiększając stopniowo liczbę i tempo.

Logopeda Marta Hylińska

Centrum Rehabilitacyjno Edukacyjne dla Dzieci w Żywcu

### **Literatura**

- L. Kaczmarek: Nasze dziecko uczy się mowy, Lublin 1999
- S. Grabias: Logopedia: Teoria zaburzeń mowy, Lublin 2012
- S. Masgutowa: Rozwój mowy dziecka w świetle integracji sensomotorycznej, Wrocław 2010
- R. Castillo-Morales: Ustno-twarzowa terapia regulująca, Wrocław 2010