

Oddychanie to trudne zadanie!

Oddychanie to całkowicie naturalna i jednocześnie niezbędna do życia czynność fizjologiczna, która jest dla nas tak oczywista, że przeważnie nikt nad nią się nie zastanawia. Tymczasem sposób w jaki dziecko oddycha już od pierwszych miesięcy życia ma ogromne znaczenie dla jego dalszego rozwoju oraz prawidłowego funkcjonowania aparatu mowy.

Z moich obserwacji i corocznych badań przesiewowych przeprowadzanych w szkole wynika, że coraz większa liczba dzieci ma problemy z prawidłowym oddychaniem.

Prawidłowy i najbardziej pożądanym sposobem oddychania to oddychanie zebrowo-brzuszne umożliwiające głęboki wdech i powolny długi wydech, podczas którego dziecko mówi. Ponadto bardzo ważne jest, aby powietrze było nabierane torem nosowym. Najczęściej spotykanymi u przedszkolaków i dzieci w wieku wczesnoszkolnym dysfunkcjami oddychania są: płytki oddech piersiowy i nawykowe oddychanie przez usta. Przyczyn takiego stanu rzeczy może być wiele np: wiotkość mięśni twarzy w tym mięśnia okrężnego ust oraz oddychanie torem ustnym od pierwszych dni życia. Ponadto do zaburzeń oddychania przyczyniać się mogą częste infekcje górnych dróg oddechowych, niedrożność nosa wywołana alergiami czy patologicznym rozrostem trzeciego migdałka, długie karmienie pokarmem z butelki, albo tzw. ssanie smoczka, palca, pieluszki albo wargi czy policzka.

Czy wiesz, że nieprawidłowe oddychanie u Twojego dziecka może nieść za sobą poważne konsekwencje?

Mowa i wymowa

Dzieci często oddychają, nabierając powietrze w górną część klatki piersiowej (tzw. oddech szczytowy). Niestety jest to nieprawidłowy magazyn powietrza. Mowa takich dzieci jest szybka, powietrze nabierają w trakcie wypowiedzi, co może dawać wrażenie nielogicznej wypowiedzi. Sprzyja to utrwalaniu niepełności w mówieniu - konflikt między rytmem oddychania a strukturą wypowiedzi.

Konsekwencje oddychania przez usta prowadzą do powstawania i utrwalania wad wymowy.

Zaburzeniu ulegają głoski:

- 1) [t], [d], [n] - realizacja międzyzębowa;
- 2) [ś], [ź], [ć], [dź], [sz], [rz], [cz], [dż] - realizacja nieczysta, niestaranna;
- 3) [l], [r] - trudności z uniesieniem czubka języka do wałka dźwiękowego.

Kłopoty w szkole

Płytki oddech powoduje niedostateczne dotlenienie układu nerwowego, czego wynikiem są zaburzenia koncentracji uwagi, zwiększona męczliwość, senność, a co za tym idzie trudności w nauce.

Wady postawy

Nieprawidłowe oddychanie prowadzi do eliminowania udziału mięśni klatki piersiowej. Prowadzi to do hiperlordozy (wada postawy charakteryzująca się nadmiernym wygięciem do przodu) odcinka lędźwiowego i szyjnego.

Wady zgryzu

Oddychanie przez usta zwalnia z pracy mięśni okrężnych ust, a to stwarza warunki do nieprawidłowego rozwoju

zgryzu. Jeśli powietrze nie przechodzi przez jamę nosową, może wystąpić:

- a) tyłozgryz,
- b) wychylenie zębów siecznych górnych
- c) uformowanie się wysokiego, wąskiego podniebienia i in.

Częste infekcje górnych dróg oddechowych

Nasze gardło nie jest przystosowane do funkcji obronnych, więc mikroby – przy otwartej buzi – śmiało przenikają do krwiobiegu przez cienką i wysuszoną błonę śluzową. Dziecko jest chore, ma katar. Bakterie mogą przedostać się też do ucha i doprowadzić do jego stanu zapalnego.

Nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka

Brak nawyku uniesienia języka do podniebienia uniemożliwia szybką podaż śliny ku tyłowi jamy ustnej w celu jej połknięcia, co może prowadzić do nadmiernego ślinienia się. Ponad to język spoczywa na dnie jamy ustnej, między zębami dziecka, lub między wątkami dziąsłowymi u niemowląt co prowadzi do już przeze mnie wspomnianych wad wymowy czy zgryzu.

Co robić, jeśli dziecko nieprawidłowo oddycha?

Niestety dziecko samo nie wyrośnie z takiego sposobu oddychania, a przysporzyć mu on może natomiast wielu problemów, które wymagają długotrwałej terapii logopedycznej.

RODZICU jeśli zauważysz pierwsze oznaki oddychania torem ustnym – zgłoś się do logopedy na konsultację. Wczesna terapia przynosi szybkie efekty i nie pozwala utrwalić się nieprawidłowościom.

Jeżeli obserwujesz u swojej pociechy płytki, piersiowy tor oddechowy, możemy w trakcie zabaw uczyć prawidłowego, przeponowo – żebrowego sposobu oddychania.

Pamiętaj, że

- ćwiczenia oddechowe wykonujemy w przewietrzonym pomieszczeniu, przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku, systematycznie 2–3 razy dziennie przez kilka minut.
- każde dziecko ma własny, indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc – dlatego każde dziecko wykonuje ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami,
- dziecko nie wykona ćwiczeń, gdy ma katar, przerost trzeciego migdałka lub krzywą przegrodę nosa,

Przykładowe ćwiczenia usprawniające prawidłowy oddech (i nie tylko):

- **“łapacz zapachów”**: Idąc na spacer czy wracając ze szkoły poprośmy dziecko o określenie, jakie zapachy wyczuwa i wymyślenie, co mogłoby być ich źródłem, gdybyśmy w danej chwili znajdowali się w czarodziejskiej krainie. Jedyne, na co powinniśmy zwracać uwagę w tej zabawie, to w jaki sposób nasi mali twórcy oddychają. W tej zabawie stymulujemy nie tylko oddech, ale i kreatywność!
- **Dmuchanie na wiatraczki**. W tym ćwiczeniu pamiętajmy o kontroli fazy wdechowej: wdech powinien być wzięty miarowo i spokojnie. Początkowo będzie to wdech raczej płytki. Spróbujmy także sami wykonać to ćwiczenie – okaże się, że wcale nie jest takie proste!

- Dmuchiwanie do celu, np. papierowych lub zrobionych z włóczki czy folii aluminiowej zabawek czy postaci z bajek, które czytaliśmy wspólnie z dzieckiem. Puśćmy wodze fantazji i twórzmy za każdym razem inną historię do ćwiczeń.
- Dmuchiwanie na zabawki pływające po wodzie w czasie kąpieli (wykonane samodzielnie, np. z nakrętek). Tutaj także możemy rozbudzać kreatywność dzieci, nie tylko w czasie tworzenia zabawek, ale już w trakcie samych ćwiczeń – na przykład prosząc dziecko o dokończenie zdań: ten statek płynie do..., załoga tego statku to..., która wyruszyła na...
- Puszczanie baniek mydlanych. Dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – jak najmocniej. Spróbujmy wymyślić razem z dziećmi np.: z czym nam się kojarzą kształty baniek mydlanych, lub do czego można je zastosować (chodzi tutaj o zastosowania zupełnie niestandardowe).
- Zdmuchiwanie kropli deszczu, piórek, listków w czasie spacerów.
- Zdmuchiwanie chrupek, piłeczek, kawałków waty na gładkiej powierzchni, a następnie na powierzchni szorstkiej i nierównej – np. na pogniecionej przez dziecko gazecie.
- Zabawa z muchomorem i biedronką – kolorowy grzybek/biedronka, zrobione wspólnie z surowców wtórnych, służą do ćwiczeń w układaniu kropek na powierzchni muchomora/biedronki za pomocą rurki. To doskonałe ćwiczenie dla warg i regulujące fazę wydechu.
- Zabawa z chmurką – papierowa chmurka z zawieszonymi na nitkach kawałkami watek – płatków śniegu służy do ćwiczeń dmuchania. Także w tym ćwiczeniu można użyć rurki do napojów.
- Zabawa w wyścigi samochodowe: zrobmy tor do wyścigów i samochodziki. Zabawka może służyć do ćwiczeń w dmuchaniu oraz ćwiczeń w zakresie orientacji przestrzennej przy zabawach w garazowanie.

Ćwiczenia oddechowe można połączyć z ruchami rąk i tułowia:

- wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do zupełnego ich złączenia;
- wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk bokiem do góry, wydech z powolnym ich opuszczaniem, któremu towarzyszy powolny wydech;
- szybki wdech z jednoczesnym skrętem tułowia w bok, w czasie powolnego wydechu następuje powrót do normalnej pozycji.

Opracowała

Mgr Ewa Kropidłowska
pedagog ,logopeda

Bibliografia:

B. Mackiewicz. Zapobieganie oddychaniu przez usta u noworodków i niemowląt. [w:] B. Roślowski (red.) Opieka logopedyczna od poczęcia. Gdańsk 1998 B. Roślowski, W. Fedorowska, B. Wardowska, Wczesne uwarunkowania rozwoju mowy. Gdańsk 1995 E.M. Skorek, M. Rządźka, Profilaktyka i terapia dysfunkcji oddechowych u dzieci Zielona Góra 2011