

упражнения для миофункциональной терапии

Упражнения являются необходимой частью миофункционального лечения!
Давайте разберемся вместе. Язык и другие мышцы, в большей степени нас интересуют мышцы находящиеся в непосредственной близости ото рта, принимают участие в нескольких процессах:

Закрывание рта
Дыхание
Жевание
Глотание
Речь
Позиция языка в покое

Не всегда проблемы бывают со всеми функциями сразу, но нарушение любого из этих процессов по вине мышц языка, губ, щек и других, могут стать причиной развития зубочелюстных аномалий. Если же аномалии уже есть и вы хотите их исправить, то неправильное функционирование будет препятствовать вашему лечению или, возможно, станет причиной рецидива после лечения, если с проблемой все-таки удастся справиться.

Помочь в решении этих проблем может логопед, он будет вашим тренером.
Чем же вы будете заниматься у логопеда? Логопед покажет вам упражнения, и периодически будет контролировать правильность их исполнения вами.

Как часто надо делать упражнения? Чем чаще, тем лучше, минимум 2 раза в день по 5 минут до или после ношения функционального аппарата, который вам назначил врач ортодонт. Упражнения имеют определенную последовательность и разбиты на группы по целям, которых мы хотим достигнуть

1. дыхание
2. язык в точке покоя
3. правильное глотание
4. губы и щеки

каждый раз делаем не более одного упражнения из одной группы, исключение составляет группа губы - можно комбинировать с любыми.

Только регулярными тренировками можно избавиться от вредных привычек, научиться правильно глотать, дышать, говорить. Особенно это относится к взрослым пациентам, у которых процессы перестройки более сложные, чем у детей и подростков.

Итак, наши цели дышать носом, язык должен находится в правильной точке в покое, мы должны правильно глотать без помощи губ, губы в покое должны быть сомкнуты и расслаблены:

Если у вас нет возможности заниматься с логопедом, то вы должны делать упражнения сами под нашим контролем.

Конечно, нет необходимости делать все эти упражнения, начиная от простого к сложному. Как говорят спортсмены, мышцы надо постоянно удивлять.

Для нормализации функции дыхания

1. Полное дыхание. Продолжительный вдох через нос. Во время вдоха живот «надувается», затем расширяется грудная клетка. При выдохе (через нос) наоборот вначале уменьшается объем груди, затем втягивается живот.
2. Грудное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе (через нос) — наоборот.
3. Брюшное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе (через нос) — живот втягивается.
4. Полный удлиненный выдох. Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На 3 шага вдох, на 4 шага — выдох. Через 3-4 дня продолжительность выдоха следует увеличить на 1 счет (5,6 и т.д.).
5. Вдох и выдох одной ноздрей. Вдыхать и выдыхать поочередной одной ноздрей (вторую ноздрю плотно прижать пальцем).
6. Сосчитать до 5. Выдохнуть. Нос зажать пальцами. Медленно вслух считать до 5, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос.

Для укрепления круговой мышцы рта

№7 Пуговица. Большую плоскую пластмассовую пуговицу горизонтально положить между губами и удерживать ее сначала в течение 1 минуты, затем до 3-5 минут. Следить, чтобы зубы не участвовали в этом упражнении!

№8 Линейка. Зажать губами край линейки длиной 8-10 см. и удерживать ее в горизонтальном положении. Затем положить какой-нибудь груз. Увеличивать его количество.

№9 Ватные валики. Небольшие ватные валики заложить в область переходной складки преддверия полости рта по обе стороны от уздечки верхней губы. Сомкнуть губы и произнести «б», «м», «п». Повторять неоднократно.

№10 Две пуговицы. Две плоские пуговицы диаметром 25-30 мм соединяют шнурком на расстоянии 15-18 см друг от друга. Одну пуговицу расположить между губами и зубами, сомкнуть губы и натянуть шнур. 2-3 раза в день по 10 раз. Вместо одной пуговицы можно привязать бутылку и постепенно увеличивать объем воды в ней, начиная с малого, удерживать за пуговицу губами.

№11 Вестибулярная пластинка. Вестибулярную пластинку вложить в преддверие полости рта и за кольцо вытягивать ее вперед, удерживая сжатыми губами (2раза в день по 5-15 раз).

№12 Воздух. Сомкнуть губы, надуть воздух под верхнюю губу, затем под нижнюю губу.

№13 Вода. Набрать в рот воды, сомкнуть губы, заполнить водой пространство под верхней губой, затем под нижней губой.

№14 Перышко. Подвесить перышко и дуть на него.

№ 15 Вертушка. Дуть на вертушку так, чтобы ее лопасти вращались как от ветра.

№ 16 Мыльные пузыри. Выдуть мыльные пузыри, много больших и красивых.

№17 Воздушный шар. Надувать воздушные шары по 5-10штук утром и вечером (можно использовать один).

№ 18 Щеки. Губы сомкнуть, надуть щеки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы.

№19 Перед зеркалом

1) Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть.

2) Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить рупор, хоботок.

3) Губы сомкнуть, затем перемещать их поочередно вправо и влево.

4) Согнутые мизинцы вложить в углы рта, губы не смыкать, пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуты.

Для тренировки мышц языка

№20. Часики. Рот открыт, языком совершать медленные круговые движения по верхней губе, затем по нижней губе.

№21. Накажем непослушный язычок. Положить язык на нижнюю губу, шлепать по нему верхней губой.

№22. Будем красить потолок. Красить комнаты пора, пригласили маляра, он приходит в старый дом с новой кистью и ведром. Ваши язычки - кисть, твердое небо - потолок...

№ 23. Отбойный молоток. Издавать звуки ДЛ.....ДД... с короткими перерывами.

№ 24. Всадник. Сесть верхом на стул и, широко открывая рот, цокать языком.

№ 25. Язык, замри! Язык поднять вверх, прижать к переднему участку твердого неба в области небных складок. Сжать зубы, проглотить слюну, фиксируя положение языка.

№ 26 Акробат. Кончик языка поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба, переместить язык по своду твердого неба максимально назад к мягкому небу.

№ 27 Счетовод. Кончик языка поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба. Перемещать язык по небной поверхности зубов, как бы пересчитывая их.

№ 28 Полоскание. Набрать в рот воды, запрокинуть голову, открыв рот, и выдохнуть воздух так, чтобы в горле бурлила вода.

№ 29 Зевание. Просто зевать, зевать и зевать. (только не очень широко)
