

STIMULAREA MOTRICITATII APARATULUI FONOARTICULATOR PENTRU EMITEREA SUNETELOR

de Georgiana Ungureanu



priority-clinic.ro



**Ghid practic care te învață să pregătești aparatul
fonoarticulator realizând:**

Stimularea senzorială orală
Masajul logopedic
Folosirea Z-vibe
Miogimnastica



Un material realizat de Georgiana Ungureanu. Toate drepturile rezervate. Recomandat logopezilor, terapeuților și părinților. Pentru realizarea unui plan personalizat vă recomandăm să vă adresați unui specialist.



Priority CLINIC

Emiterea sunetelor

În emiterea sunetelor avem trei condiții care se întâmplă simultan:

- Poziția buzelor, limbii și dinților
- Cantitatea de aer expirat
- Vibrarea sau nu a corzilor vocale

Evaluarea controlului mișcărilor la nivelul aparatului fonoarticulator este o parte importantă în evaluarea logopedică. Când avem un copil care nu vorbește sau “pocește” cuvintele, ne gândim că e posibil să nu poată efectua mișcările specifice fiecărui sunet. În cazuri mai grave nu e afectată doar vorbirea ci avem asociate tulburări alimentare, salivare excesivă, stimulări orale.

Un mit care continuă să se mențină este recomandarea pentru miogimnastica tuturor copiilor cu tulburări de limbaj. Menționez ca aceste exerciții nu sunt panaceu universal și folosirea lor trebuie decisă după o evaluare temeinică și analizând fiecare caz în parte.

Stimularea oro-facială înseamnă mai mult decât Z-vibe, miogimnastică sau sonde logopedice. Înseamnă întâi de toate cunoașterea funcționării tuturor componentelor aparatului fonoarticulator, a sistemului nervos, a mișcărilor esențiale în vorbire. Ceea ce-mi doresc să transmit cu acest ghid sunt exerciții aplicabile de logopezi și părinți.

Pentru persoanele interesate de studii de specialitate găsesc la final repere bibliografice pe care le recomand cu încredere. Nu în toate situațiile pot evita cuvinte specifice sau tehnice iar un limbaj simplu are rostul de a transmite informații complexe într-un mod accesibil și mai ales cu utilitate.

**Mobilizarea oro-facială o
întâlnim și în abordări ca:**

01

BOBATH

02

Castillo Morales

03

**Terapia
senzorială orală**

**Dezvoltarea motricității la
nivelul aparatului
fonoarticulator ajută în:**

01

MASTICAȚIE

02

Deglutiție

03

**Emiterea
sunetelor**

exerciții pentru mobilizarea oro-facială

Exercițiile pentru mobilizarea oro-facială poate fi utilă în cazul:

- Dislaliei
- Sindroamelor genetice
- Rinolaliei
- Apraxia
- Hipotonie
- Practică respirația profundă

Miogimnastica

Termeni similari întâlniți sunt: miogimnastică, imitație orală.

Controlul conștient asupra mișcărilor componentelor aparatului fonarticulator împreună cu controlul respirației asigură condiții optime pentru emiterea sau corectarea sunetelor.

În realizarea exercițiilor avem în vedere atât aspectul calitativ al mișcărilor cât și cantitativ (suficiente repetări).



Regăsești mai jos o listă cu posibile instrumente pe care le putem folosi:



Z Vibe



Periuța silicon pentru bebeluși



Acadele



Bezele



Miere, gem, ciocolată lichidă



Dispozitiv masaj



Imagini cu mișcări de mobilizare



Oglindă



Apă de gură

Terapia senzorială

Pentru situația în care copilul nu cooperează la exercițiile de miogimnastică, vom începe cu activități de stimulare senzorială orală.

Terapia senzorială este o terapie complexă, care dacă e realizată corect ajută foarte mult, dar care dacă este realizată după ureche poate împiedica copilul în evoluție.

Sunt categorii de copii care nu reușesc să coopereze în activitate, sunt în continuă căutare de stimulare, duc obiecte la gură, ling suprafețe, evită anumite alimente sau texturi, consumă în mod neobișnuit anumite texturi alimentare.

La nivelul gurii putem avea copii cu hiposensibilitate, copii cu hipersensibilitate și copii care prezintă manifestări din ambele categorii.

Copiii cu hiposensibilitate orală au un tonus scăzut la nivelul feței și nu sunt foarte conștienți de ce se întâmplă în gura lor, țin mai mult timp mâncarea în gură. Aceștia au de obicei întârziere semnificativă în limbaj și alimentație. Pe de altă parte copiii hipersensibili sunt prea sensibili la stimularea orală, chiar și ușoare atingeri generează reacții puternice.

În prima etapă pentru ambele categorii primul pas este reprezentat de oferirea de stimuli adecvați până la normalizarea senzațiilor.

PRINCIPII ÎN STIMULAREA SENZORIALĂ

Pentru stimularea senzorială și exercițiile de imitație sunt recomandate câteva principii:

- Nimeni nu știe tot, intervenția logopedică este în continuă dezvoltare, iar progresele se realizează îmbinând teoria și practica
- Fiecare caz trebuie tratat individual, adaptat. Diagnosticarea, intervenția și alegerea exercițiilor se vor realiza împreună cu un specialist sau o echipă
- Colaborarea logopedului cu familia și echipa de terapeuți este crucială. Asta înseamnă împărtășirea cunoștințelor, monitorizarea, prezentarea unui plan de acțiune
- Exercițiile de stimulare orală vor fi urmate de exerciții specifice de imitație orală sau exerciții de respirație
- Repetițiile în mod constant atât la nivel cantitativ cât și calitativ sunt recomandate.

Cum realizăm stimularea senzorială orală?

- expunem copilul la alimente picante, gusturi mai puțin întâlnite în dieta de zi cu zi (ketchup sau sos picant, usturoi, ceapă, zeamă de lămâie etc)
- folosim apa de gură atât sub formă de spray cât și în recipiente de înghețată ținute la congelator
- masaj la nivelul feței (cu cremă sau fără, aparat cosmetic)
- folosirea Z-vibe

CUM FOLOSIM Z-VIBE?

Z-vibe- produs terapeutic folosit pentru îmbunătățirea tonusului sau stimularea orală. Se compune dintr-un pen care vibrează și o serie de accesorii (la data realizării materialului erau disponibile 35 de capete diferite).

Fiecare capăt este conceput cu o utilitate specifică însă pentru a obține rezultate bune putem folosi cu succes și doar câteva. Pe cele mai utilizate în cabinet le voi detalia mai jos.

Înainte de a folosi efectiv dispozitivul poți testa pe tine vibrațiile, poți expune copilul puțin câte puțin. Nu există un număr ideal de repetări, fiecare copil are propria lui toleranță și vom ajunge la acel număr ideal monitorizând expunerea și ghidându-ne după reacțiile acestuia.

Vibrațiile ajută copilul în conștientizarea buzelor, limbii, obrazilor. Sunt foarte importante în etapa de stimulare senzorială orală. Începem încet și creștem treptat. Pentru unii copii perioada de împrietenire cu Z-vibe înseamnă 2-3 ședințe pentru alții luni de zile.

Ținem cont să avem un mediu calm și de susținere. Oferim feedback, zâmbim și putem folosi chiar recompense potrivite. Pe unii copii îi ajută folosirea unui orar vizual pentru că înțeleg mai ușor ce au de făcut. Poți număra în timp ce faci exercițiile sau poți cânta.

Este foarte important să îi spunem copilului ce facem pentru că astfel el asociază o mișcare, acțiunea cu executarea ei propriu-zisă crescând înțelegerea și cooperarea.



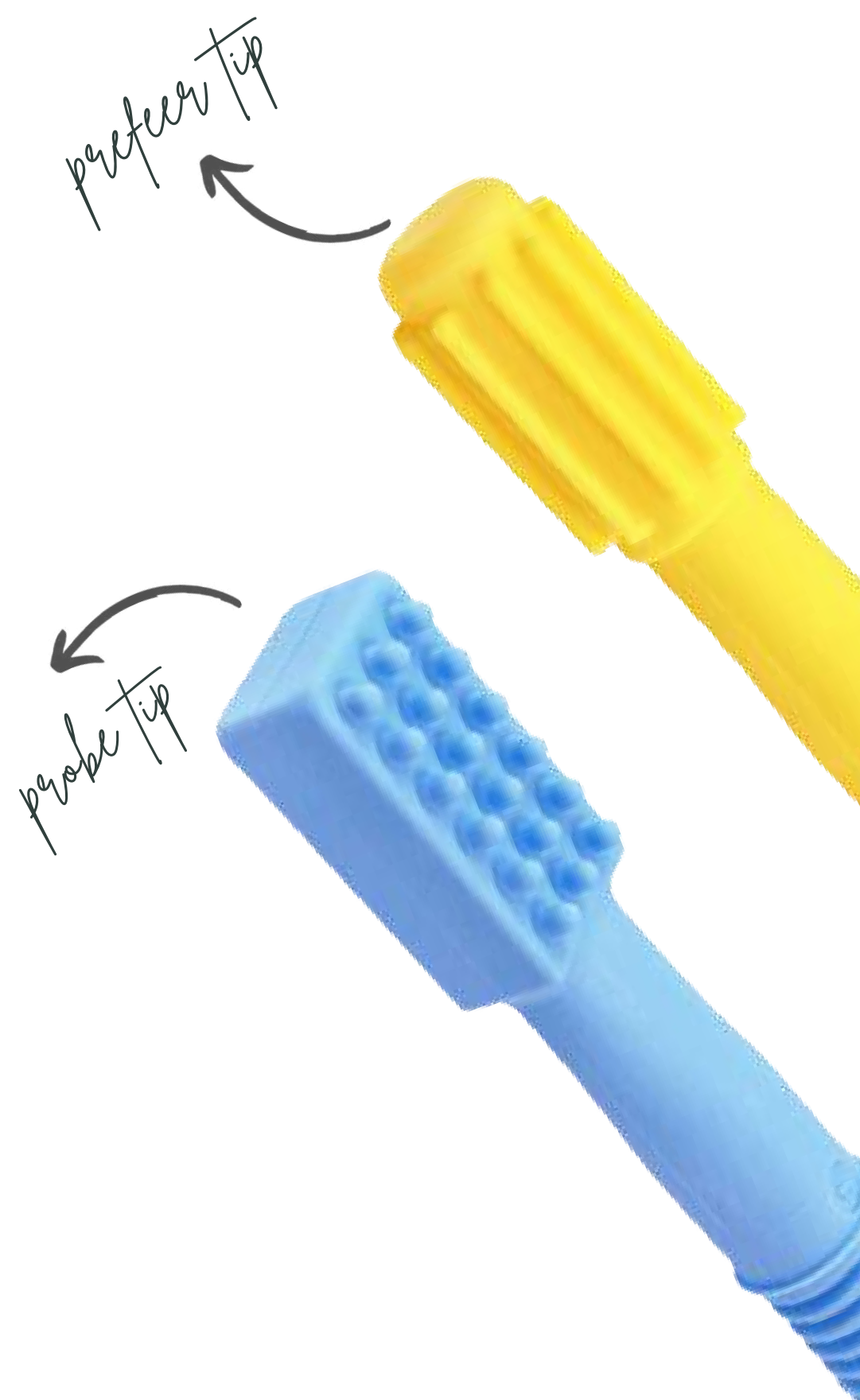
Și, foarte important, ține la îndemână un caiet, o foaie să colectezi date. Notează numărul de repetări, tipul de exerciții, reacțiile copilului.

Pentru stimularea de început putem folosi o acadea ca atare sau atașată unui popette tip . Cu ajutorul ei masăm obrajii la interior cu mișcări ușoare, circulare, masăm limba și buzele.



Pentru masajul și stimularea buzelor și a limbii putem folosi Probe tip. Acest capăt îl putem trece ușor prin miere sau ciocolată (sau chiar sos de avocado) când realizăm diverse imobilizări cu limba.

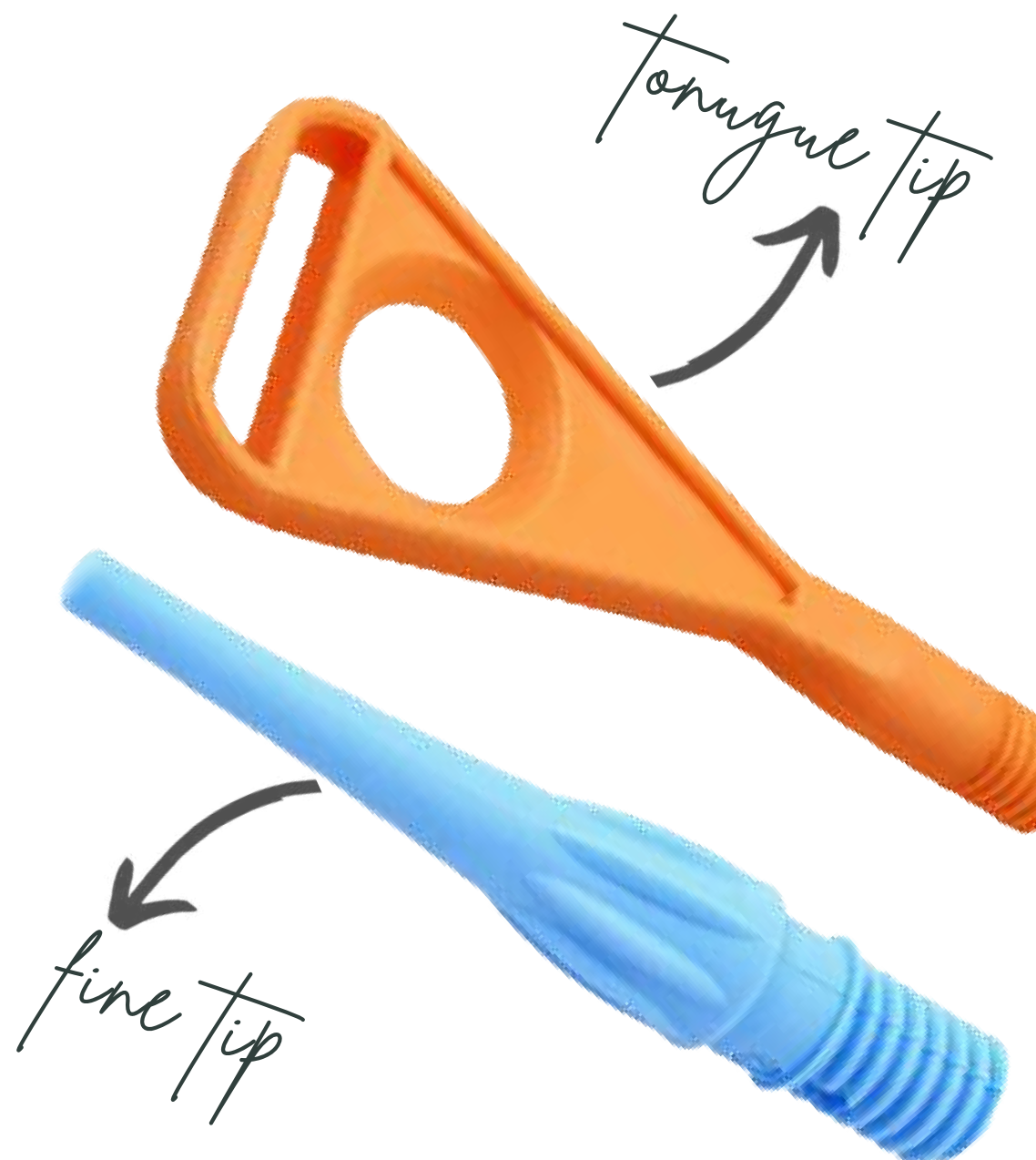
Buzele au un rol important în emiterea sunetelor ca p, b, m, o, u. Pentru stimularea acestora putem folosi atât capătul Preefer tip cât și Probe tip. Copilul poate să prindă capătul rotunjit cu buzele, poate întinde pe buze ruj sau ceva dulce. Tot pentru stimularea buzelor acadeaua este o strategie utilă. Masaj deasupra și dedesubtul buzelor putem face chiar cu creionul de bază, rulându-l cu grijă de jos în sus și invers.



Mobilitatea limbii

Mobilizarea limbii ridică cele mai multe probleme. Avem uneori o limbă "leneșă", dificultăți în lateralizare, dificultăți în percepția zonelor ce pot fi atinse cu aceasta. Pentru masajul limbii putem folosi Probe tip.

Capătul Tongue tip flat este util în direcționarea limbii spre stânga sau dreapta, sus sau jos. Acest capăt poate fi trecut prin ceva dulce pentru a crește interesul copiilor. Lateralizarea sau capacitatea de a duce limba stanga-dreapta se exersează și cu ajutorul unui capăt Fine tip cu ajutorul căruia marcăm zona sau punctul unde limba trebuie să ajungă.



Putem spune că acționează ca un indicator. Pentru că până la aceste exerciții copilul a avut ceva experiență cu vibrațiile atunci când îi stimulăm un punct anume reflexul este să îl atingă și limba e cea mai rapidă cale. De tongue tip și Fine tip ne putem folosi să ajutăm copilul să ducă limba peste buza de sus.

La început mișcarea va fi aproape exclusiv pe noi iar treptat vom reduce acest "ajutor". Pentru a stimula o poziție a limbii spre cerul gurii (cum e la emiterea lui I) putem folosi Fine tip cu care să indicăm locul unde limba trebuie să ajungă. Chiar și doar stimularea, masajul vălului palatin declanșează senzația ridicării limbii.

Mierea, ciocolata pe capătul dispozitivului vor fi de mare folos și interes pentru copil. Tot cu acest capăt putem "desena" linii pe lungimea limbii pentru o mai bună conștientizare și pentru a oferi stimulare în prima parte a intervenției.



Pentru copiii cu probleme alimentare avem Spoon tip și Textured Spoon tip care se prezintă sub forma unor linguri suficient de flexibile pentru a fi introduse în gura copiilor cu alimente pasate, iaurt sau chiar sub formă de mici bucățele.

Pentru o stimulare mai profundă putem pune la frigider sau congelator capetele sau le putem încălzi ușor în apă caldă. Expunerea la aceste extreme rece-cald ajută în stimularea orală.

În funcție de copil într-o sesiune de lucru putem folosi un capăt sau mai multe, putem stimula o zonă sau mai multe. Nu există o regulă ci ne ghidăm după reacțiile copilului și interesul lui. Însă trebuie să avem în vedere creșterea timpului și continuarea exercițiilor din cabinet acasă.

Nici în cabinet și nici acasă copilul nu va primi Z-vibe ca să-l țină pur și simplu în gură sau să îl roadă. Pentru cei care salivează sau au tendința de a mesteca lucruri există Bite tube tip sau dispozitive în forme diverse ce pot fi purtate la gât.



Masajul la nivelul aparatului fonarticulator ajută în conștientizarea componentelor, în creșterea tonusului general, desensibilizare. Putem masa obrajii cu mâinile pur și simplu sau folosind o cremă adecvată. Masajul se realizează la exteriorul și interiorul obrazilor de la nas spre exterior. Putem continua cu bărbia și sub aceasta.



În diverse curente se folosesc în această etapă sondele logopedice . Eu personal nu le recomand, aleg interacțiunea directă cu copilul și/sau o combinație cu Z-vibe. Recomand însă folosirea lor de către o persoană specializată și mai ales atentă la procedura de dezinfectare.

Durata unei “sesiuni” de masaj variaza și ea în funcție de copil și reacțiile lui. Putem începe cu tatonări, atingeri ușoare, eventual folosind ghemotoace pufoase, pene, texturi fine cum e mătasea. Putem să facem acest masaj reciproc: noi copilului și copilul nouă. Și în acest caz monitorizarea, colectarea datelor (poate secundele cât a cooperat, ce atingere/mișcare a creat disconfort etc.) sunt cele care ne vor indica următorul pas.

Stimularea mobilității oro-faciale nu putea să nu continue cu ceea ce noi logopezii numim Miogimnastică.

Miogimnastica reprezintă un set de exerciții care ajută la creșterea conștientizării aparatului fonoarticulator, îmbunătățirea tonusului și dezvoltarea preciziei mișcărilor buzelor și a limbii. Miogimnastica este o metodă generală din cadrul procesului de corectare a dislaliei. Folosim aceste exerciții și în cazul rinolaliei, dizartriei, apraxiei etc.

Pentru o bună realizare a exercițiilor recomand efectuarea lor pe subcategorii: exerciții pentru limbă, pentru obraji, pentru buze etc. Sunt multe exerciții în acest sens și uneori le vom realiza pe toate, alteori doar anumite mișcări în funcție de ce urmărim să obținem. Pentru l și r mobilitatea și controlul mișcărilor limbii sunt esențiale. Exercițiile vor fi focusate mai ales în direcția asta. Revin cu recomandarea de a privi fiecare caz particular și a accepta că nu avem un șablon bun la toată lumea.

Iată câteva moduri în care puteți realiza aceste exerciții:

- Față în față
- Stând lângă/în spatele copilului și privind împreună într-o oglindă (poate fi și una obișnuită nu neapărat logopedică)
- Folosind cartonașe care reprezintă mișcările specifice. Aici pinterest și jucării vorbărețe ne oferă o mulțime de variante
- Folosind o marionetă cu ajutorul căreia îi putem arăta copilului mișcările
- Folosind palatograme
- Înregistrând sub forma unui clip video exercițiile



Iată ce puteți face în materie de exerciții de miogimnastică:

- Aplecarea capului în față și în spate, rotirea acestuia
- Închiderea și deschiderea alternativă a gurii
- Dă pupic
- Umflarea obrazilor într-o mișcare sau alternativă
- Sugerea obrazilor
- Ne dăm cu ruj și îl întindem bine pe buze
- Imitarea zâmbetului și/sau rânjelui
- Prindem buza de sus cu cea de jos și invers
- Vibrarea buzelor sau motorașul
- Imitatul tropăitului calului
- Gura larg deschisă, limba se plimbă de sus în jos și stanga dreapta
- Imitatul mestecatului
- Imitatul căscatului
- Limba se plimbă pe buza de sus și pe buza de jos
- Limba lățită și țuguiată
- Limba intră și iese repede (“pisicuța bea lăptic”)
- Rotunjirea buzelor (“bot de rață”)

Bibliografie

- Sursa imaginilor folosite: www.arktherapeutic.ro, unsplash
- Tips&Techniques for Z-vibe® & Z-Grabber®- Debra C. Lowsky
- 8 LOG- Program de exerciții logopedice pentru corectarea dislaliei coord. Ecaterina Vrasmas
- Logopedia. Terapia tulburărilor de limbaj. Structuri deschise, Carolina Hategan Bodea



priority-clinic.ro