

Prawidłowe i nieprawidłowe oddychanie

Istnieje spora grupa dzieci, która oddycha w sposób nieprawidłowy. Oddychanie jest niezbędną funkcją życia, ale też jest niezbędne do komunikowania się i do tego, by aparat mowy spełniał właściwie swoją rolę. Poprawny sposób oddychania i dobre gospodarowanie powietrzem jest niezwykle ważne z logopedycznego punktu widzenia, ponieważ ma ogromny wpływ na kształtowanie mowy dziecka. Chciałabym w obrazowy sposób opisać prawidłowy i nieprawidłowy sposób oddychania oraz konsekwencje nieprawidłowych nawyków oddechowych.

Prawidłowy sposób oddychania to oddychanie żebrowo - brzuszno - przeponowe. Nabierając powietrza przez nos, klatka piersiowa i ramiona nie unoszą się, natomiast żebra rozsuwają się, obniża się przepona, a brzuch rośnie.

Często zdarza się, że dzieci nabierają nawyk nieprawidłowego oddychania. Wśród przyczyn nieprawidłowego oddychania wyróżnia się:

- alergie, które często prowadzą do niedrożności dróg oddechowych
- przerost migdałka gardłowego
- przerost migdałków podniebiennych
- osłabione napięcie warg (wrodzone bądź nabyte w wyniku np. zgryzu otwartego spowodowane nawykowym i przedłużającym się ssaniem smoczka i/lub palca)

Nieprawidłowy sposób oddychania to oddychania szczytowe / obojczykowo - żebrowe. Dziecko podczas wdechu unosi klatkę piersiową i/lub ramiona. Podstawową zasadą dobrego oddychania jest to, by dziecko oddychało przez nos zarówno przez sen, jak i podczas codziennych czynności. Nieprawidłową a nawet patologiczną formą oddychania jest również ciągłe oddychanie torem ustnym. Taki sposób oddychania ma najczęściej szerokie konsekwencje.

Konsekwencje nieprawidłowych nawyków oddychania:

- niedostateczne dotlenienie układu nerwowego (zaburzenia koncentracji uwagi, męczliwość);
- zaburzenia gospodarowania powietrzem (krótka faza wdechowa i wydechowa, dziecko podczas swojej wypowiedzi często przerywa ją - niezgodnie z pauzą logiczną, by nabrać dodatkowego powietrza, często mówi szybko);
- powstanie i utrwalanie wad wymowy (np. seplenienie międzyżebrowe);
- infekcje górnych dróg oddechowych (brak oczyszczania i ocieplania powietrza);
- kształtowanie się wad postawy (hiperlordoza odcinka lędźwiowego i szyjnego);
- hipotonia mięśnia okrężnego warg, niewydolność warg, stale niedomknięte usta;
- wiotkość mięśni policzkowych (trudności ze sprawnym jedzeniem, utrudnione dmuchanie, wydmuchiwanie nosa);
- obniżone napięcie i wiotkość mięśni żwaczy (trudności z żuciem), niechęć do jedzenia pokarmów wymagających żucia;

Jak nauczyć dziecko prawidłowego sposobu oddychania?

Dziecko leży na plecach na dywanie. Na brzuchu kładzie swoją ulubioną przytulankę. Jego zadaniem jest wziąć wdech nosem a potem wykonać wydech ustami, tak aby miś leżący na brzuchu wraz z brzuchem unosił się i opadał. W sytuacji unoszenia się podczas wdechu klatki piersiowej lub ramion u dziecka możemy położyć rękę na klatce piersiowej dziecka/ obu ramionach, lekko przytrzymując te części ciała, tak by nie unosiły się, nie poruszały się. Potem zalecana jest zmiana pozycji z leżącej na stojącą lub siedzącą i obserwacja unoszącego się i opadającego brzucha podczas oddychania. Warto to ćwiczenie powtarzać codziennie, tak by ten prawidłowy sposób oddychania wyćwiczyć i wdrożyć, by stał się nawykowym.

Dla zobrazowania Państwu i dzieciom tego problemu z nieprawidłowym oddechem polecam poglądową planszę rysunkową z nauką prawidłowego oddychania z zestawu pomocy „Zostań mistrzem wymowy z Lewem Leonem” K.Kolos, M. Piątek - Sawickiej

