



Jak ćwiczyć prawidłowe połykanie?

8 lutego 2016 [fiziologia w logopedii](#) [dojrzałe połykanie](#), [pionizacja języka](#), [połykanie niemowlęce](#), [trening połykania](#)

W czasie wizyty u ortodonta lub logopedy usłyszałeś, że powinieneś ćwiczyć prawidłowe połykanie. Po pierwszym zdumieniu (to można w ogóle nieprawidłowo połykać? Przecież całe życie to robisz z dużym powodzeniem...) pojawia się pytanie:

Co robić? Jak zmienić swój sposób połykania?

Poniżej zamieszczam 3-etapowy program ćwiczeń, zaczerpnięty z książki E. M. Skorek „Oblicza wad wymowy” i nieco przeze mnie zmodyfikowany, który pozwoli wytrenować dojrzały sposób połykania – u ciebie lub twojego dziecka.

Na początek przeczytaj mój wpis [„Sztuka połykania...”](#). Zlokalizuj „parking języka” – miejsce, gdzie powinien się znajdować, gdy nic nie mówisz lub połykasz. A potem zacznij ćwiczyć.

I ETAP

Ćwiczenia w unoszeniu języka.

Przedstawię je w wersji dla dzieci, która nada się także dla dorosłych borykających się z tym problemem. Każde ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie, a pięciominutową porcję ćwiczeń należy serwować osobie ćwiczącej 2-3 razy dziennie.

4. *Żyrafa*. Sięgnij językiem jak najdalej w stronę nosa (celem nie jest oblizanie nosa, tylko przyzwyczajanie języka do unoszenia się w górę. Dlatego nie denerwuj się, że nie sięgasz językiem do nosa. Po prostu unieś go najwyżej jak potrafisz).
5. *Wbijanie gwoździ*. Rytmiczne, w miarę silne „stukanie” językiem o wałek dziąsłowy za górnymi siekaczami („parking języka”).
6. *Malowanie sufitu*. Język przejeżdża po podniebieniu górnym, zaczynając na wałku dziąsłowym, a kończąc na podniebieniu miękkim (z tyłu).
7. *Malujemy poprzeczne paski na suficie*. Język wykonuje ruchy od lewej do prawej, przejeżdżając lekko po podniebieniu górnym. Najpierw blisko siekaczy, potem głębiej, stopniowo przesuwając się w głąb jamy ustnej. Następnie powtarzamy ćwiczenie, przesuwając język od prawej strony do lewej.
8. W końcu wykonujemy naprzemienne ruchy językiem po podniebieniu: od lewej do prawej i od prawej do lewej.
9. *Biedronka*. Język dotyka podniebienia punktowo, tak jakby malarz chciał namalować kropki biedronki.
10. *Ssanie pastylki/żelka*. Na zakończenie ćwiczeń połóż małą pastylkę lub żelka z przodu języka, ok. 1- 1,5 cm od koniuszka, następnie przysij ją do wałka dziąsłowego i trzymaj, aż się rozpuści.

II ETAP

Ćwiczenia w połykaniu śliny.

1. Przyssij czubek języka do podniebienia.
2. Uśmiechnij się, tak by były widoczne twoje zęby, pilnując, by były one zwarte (ale nie kurczowo zaciśnięte).
3. Przełknij ślinę, nie odrywając czubka języka od podniebienia.

Powtarzaj ćwiczenia kilka razy dziennie, aż poczujesz, że połykanie śliny nowym sposobem nie stanowi dla ciebie żadnej trudności. Wtedy możesz przejść do kolejnego etapu.

III ETAP

Ćwiczenia w połykaniu płynów.

1. Przyssij czubek języka do podniebienia. Zęby powinny być lekko zwarte.
2. Nabierz do ust małą porcję wody.
3. Uśmiechnij się, ukazując zęby, a następnie przełknij wodę, nie odrywając języka od podniebienia.

Jeśli płyn wypływa z ust, jest to niechybny dowód, że nie opanowałeś prawidłowego połykania i trzeba jeszcze poćwiczyć.

Sztuczką, która pomaga w nauce prawidłowego połykania, jest położenie małej **rodzynki** na przedniej części języka, mniej-więcej 1-1,5cm od jego końca. Przysysamy język z rodzyneką do podniebienia, następnie bierzemy do ust małą porcję wody i połykamy. Rodzynka powinna pozostać na swoim miejscu.

Nowo nabytą umiejętność należy przełożyć na codzienne życie. Każde odruchowe połknięcie śliny powinno się odbywać z językiem przyssanym do podniebienia (uśmiech nie jest konieczny, on tylko pomaga na etapie ćwiczeń, bardziej dyscyplinuje mięśnie twarzy i powoduje, że przy nieprawidłowym połykaniu porcja płynu wyleci z ust).

Przed każdym posiłkiem należy krótko przetrenować czynność połykania, uświadomić sobie, jak powinno się ją wykonywać. Dzięki temu cały posiłek będzie treningiem prawidłowego połykania, które szybko stanie się odruchowe.

Powodzenia!

Ćwiczenia logopedyczne na zaburzenia połykania

Kształtowanie umiejętności prawidłowego gryzienia, żucia i połykania przez wzmocnienie napięcia mięśniowego w obrębie obszaru ustno-twarzowego dla zwiększenia samodzielności podczas jedzenia i picia oraz przygotowania aparatu mowy do artykulacji.

1. Nauka odgryzania kęsów stałych pokarmów oraz ich żucia po obydwu stronach jamy ustne
2. Pionizowanie języka

Przykładowe ćwiczenia:

- Dotykanie palcem wałka dżiastłowego i nazywanie tego miejsca np. parkingiem, w którym język musi zaparkować, gdy mamy zamkniętą buzię,
- Zabawa - konik (nauka kłaskania),
- Zabawa – piłka - język udaje piłeczkę, skacze w buzi, odbija się od sufitu i od podłogi,
- Zabawa – malarz - język jest malarzem, maluje sufit w buzi,
- Zabawa – schodki - język wspina się po trzech schodkach - pierwszy jest tuż za zębami, drugi troszeczkę dalej, trzeci jeszcze dalej (za wałeczkiem),
- Zabawy przed lustrem, np.: śpiewanie lalala, lololo, lelele, lululu, itd.

3. Połykanie śliny

Ćwiczenia połykania śliny należy powtarzać wiele razy podczas dnia. Należy też przypominać dziecku o konieczności „parkowania języka w garażu”.

Przykładowe ćwiczenia:

- Parkujemy język w garażu - na wałeczku, zaciskamy zęby, uśmiechamy się i połykamy ślinę,
- Przytrzymujemy językiem kawałek (np.: wiórek utarty na grubej tarce) czekolady na wałeczku i połykamy ślinę.

4. Połykanie płynów

Ćwiczenie połykania płynów należy powtarzać wielokrotnie podczas dnia przez około 20 minut. Należy często przypominać dziecku o „parkowaniu języka w garażu”, zwłaszcza przed posiłkami.

- Zaczynamy od gęstego płynu, np.: kisielu do picia. Dziecko wypija z małego kubeczka - najpierw nabiera niewielki łyk, słucha instrukcji (język do góry i połykamy).

5. Masaż zewnętrzny oraz wewnętrzny

- Stymulowanie punktów neuromotorycznych twarzy w celu wzmocnienia napięcia mięśni. Zasadą jest kontakt z dzieckiem, czynności podczas masażu są okazją do mówienia do niego. Masując wargi dobrze jest wypowiadać wyrazy z głoskami [b], [p], [m], [w], [f], itp., (jest to budowanie skojarzeń masowanego miejsca z układem aparatu mowy podczas artykulacji odpowiednich głosek),
- Masaż wnętrza jamy ustnej - uczulanie miejsc strategicznych w procesie połykania, poprawa napięcia mięśni języka.

6. Wykorzystanie elementów terapii ustno-twarzowej^[1]

- Pionizacja czubka języka
 - Pozycja wyjściowa: terapeuta układa palec wskazujący na grzbiecie języka, w jego części środkowej,
 - Stymulacja: terapeuta wykonuje ucisk i wibrację w kierunku dna jamy ustnej, przesuwa palec ruchem gładzącym do przodu i do góry, lekko uciska,
 - Reakcja: unoszenie czubka języka.
- Ćwiczenie aktywizujące prawidłowe połykanie (1)
 - Pozycja wyjściowa: dziecko leży na plecach, pod kolanami ma zwinięty wałek. Terapeuta znajduje się z tyłu głowy dziecka i ujmuję głowę w splecione dłonie, następnie zgina ją do przodu, prostuje, obraca na boki, aby rozluźnić mięśnie szyi i obręczy barkowej. Następnie jedna ręka obejmuje okolicę potylicy, druga ręka obejmuje brodę, lekko ją uciskając w kierunku stawu skroniowo-żuchwowego. Wykonuje rotację głowy dziecka w kierunku jego ramienia. Wtedy terapeuta gładzi dno jamy ustnej z lekkim uciskiem i wibracją w kierunku grzbietowo-

czaszkowym. Następuje połknięcie śliny. Wówczas należy przekreślić głowę dziecka w lekkim zgięciu do linii środkowej i w tej pozycji polecić (lub sprowokować lekkim uciskiem i wibracją dna jamy ustnej) jeszcze raz połknięcie śliny. Terapeuta powtarza ćwiczenie odwracając głowę dziecka w drugą stronę,

- Reakcja: połknięcie następuje przez napięcie części miękkich jamy ustnej, podniesienie dna jamy ustnej, podniesienie napięcia policzków i warg, podwyższenie napięcia podniebienia miękkiego.
- Ćwiczenie aktywizujące prawidłowe połknięcie (2)
 - Pozycja wyjściowa: dziecko leży na plecach, terapeuta za nim siedzi po turecku, stabilizuje jego głowę swoim ciałem. Terapeuta stymuluje boczną stronę żuchwy, uciska i wibruje w stronę, którą odwrócona jest głowa. Następnie daje dziecku polecenie aby przekreśliło głowę pokonując opór palców terapeuty, który trzyma żuchwę. Terapeuta stymuluje zamiennie obie strony żuchwy,
 - Reakcje: zwiększenie napięcia mięśni żuchwy, uniesienie języka do górnych zębów, uaktywnienie podniebienia miękkiego.

7. Usprawnianie aparatu artykulacyjnego

- Wykonywanie ćwiczeń z zakresu gimnastyki buzi i języka w celu wzmocnienia mięśni aparatu mowy.

8. Usprawnianie funkcji oddechowych, co pośrednio ma wpływ na domknięcie jamy ustnej, oddychanie nosem.

[1] Swietłana Masgutowa, Anna Regner „Rozwój mowy dziecka w świetle integracji sensomotorycznej” wyd. Continuo, Wrocław 2009

Ćwiczenia prawidłowego połknięcia

ETAP I

1. Nauka unoszenia języka za górne zęby (kilkanaście razy dziennie, przed lustrem).

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając **jezaczarowanym miejscem , parkingiem** itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.

- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa.
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

ETAP II (jeżeli dziecko potrafi zawsze wskazać "zaczarowane miejsce")

2. **Połykanie śliny.**

Mówimy do dziecka: Połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę .

Połykaniu nie może towarzyszyć napięcie warg, które nie powinny stawiać oporu przy ich rozchyleniu.

ETAP III

3. **Połykanie płynów.**

Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia (w sumie przez 20 - 30 minut). Picie płynów odbywa się porcjami. Dziecko bierze do ust niewielki łyk. Wcześniej prosimy, żeby poczekało na hasło "połykamy". Polecamy, aby uniosło język do góry, zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero teraz połknęło płyn.