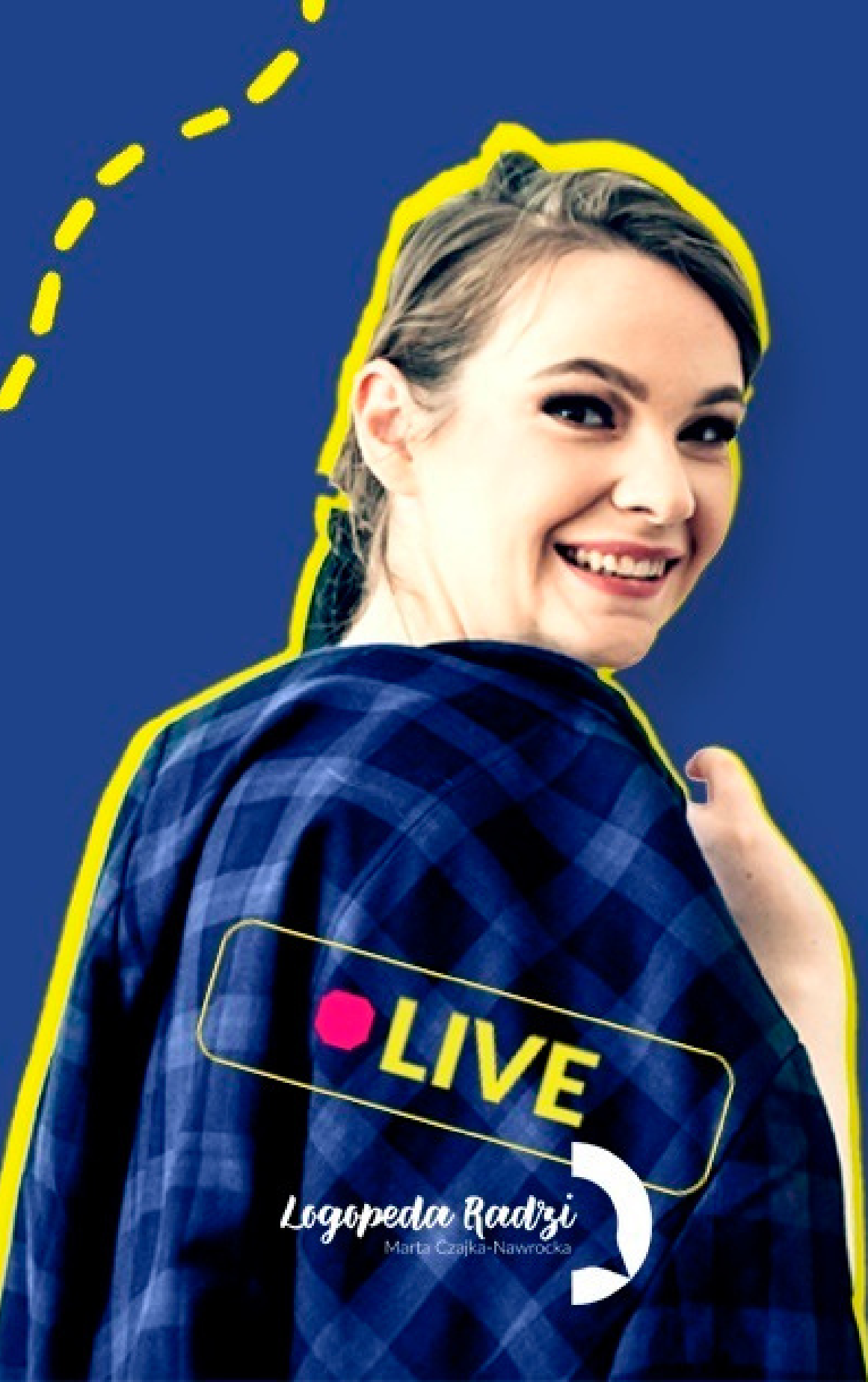




FUNDAMENTÓW DOBREJ WYMOWY

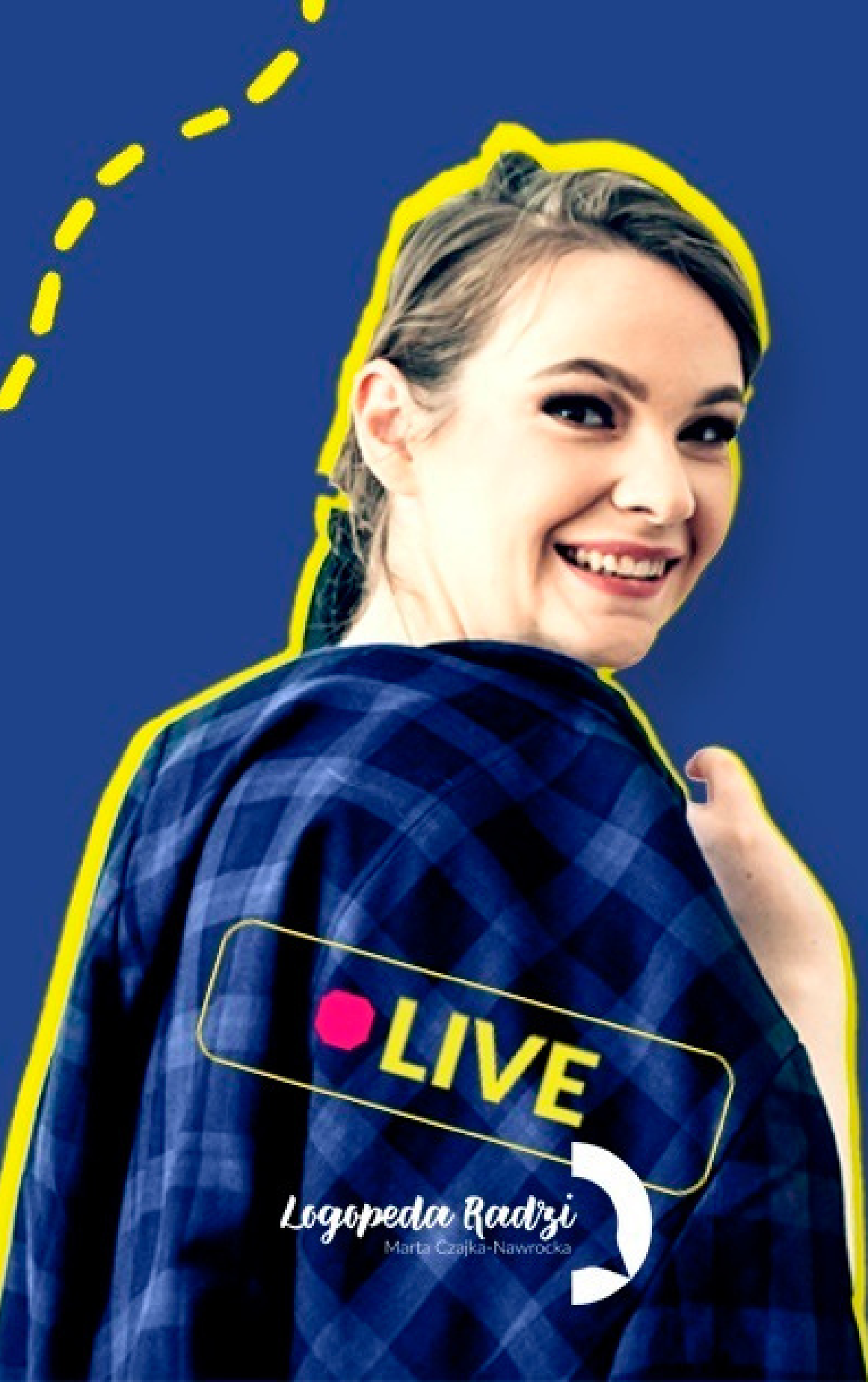
**Jak skutecznie
przejsć do głosek?**



TYDZIEŃ 3

Logopeda Radzi
Marta Czajka-Nawrocka





FUNDAMENTÓW DOBREJ WYMOWY

**Jak skutecznie
przejsć do głosek?**



WARSZTATY

Logopeda Radzi
Marta Czajka-Nawrocka



Usta

Przepona

*Pozycja
języka*

*Napięcie
mięśniowe*

*Faza
wdechu
i wydechu*

Oddychanie

*Podniebienie
miękkie*

*Drożność
nosa*

Przepona - jak pracuje?

Napisz na czacie :)

Mit na temat mechaniki oddychania

Mit na temat oddychania

To nie prawda, że w czasie wdechu i wydechu klatka piersiowa **nei** porusza się. W reedukacji oddychania mobilność klatki piersiowej jest bardzo ważna.

Przepona -> klatka piersiowa -> krążenie

Przepona i klatka piersiowa

Podczas wydechu przepona unosi się, wpływając na skurczenie się płuc, podczas wdechu opada i rozszerza płuca.

**Nieefektywność ćwiczeń z
książką na brzuchu i kontroli
nieruchomej klatki piersiowej.**

Jak włączenie przepony do oddychania wpływa na jego efektywność?

Przeciętny człowiek wykorzystuje ok. 10% dostępnego zakresu przepony. Wydłużenie wdechu i wydechu z wykorzystaniem 50-70% jej potencjału, łagodzi obciążenia układu sercowo-naczyniowego i umożliwia organizmowi wydajniejszą pracę.

Jakie powinno być oddychanie w normie?

- Karta pracy: Podziel objawy na normatywne i patologiczne

Jakie powinno być oddychanie w normie?

- miarowo, spokojnie, głęboko
- niesłyszalnie
- w spoczynku: wdech nosem, wydech nosem
- wdech krótszy, wydech dłuższy

Jakie powinno być oddychanie w normie?

- brak dobierania powietrza ustami w spoczynku (inaczej jest w mówieniu) - oddech statyczny / oddech dynamiczny
- odpowiednia budowa jamy nosowej
- odpowiednia praca skrzydełek nosa
- odpowiednia praca zatok

Jakie powinno być oddychanie w normie?

- **360 / całościowe** -> udział mięśni oddechowych -> odpowiednia amplituda ruchów przepony - głęboki oddech, wydatna praca m. żeber - podparcie przeponowe (Regner 2019)
- **udział mięśni oddechowych** -> m. oddechowe: przepona, m. tłoczni brzusznej, m. międzyżebrowe, m. pomocnicze i dodatkowe powietrze wydychane z płuc przedostaje się przez krtąń wprowadzając fałdy głosowe w drgania

Jakie powinno być oddychanie w normie?

- **pozwała nam na efektywne mówienie:** odpowiednia długość fazy wydechowej, która zmieści frazę intonacyjną
- **bezprzeszkodowa fonacja**
- **głoski ustne są ustne**
- **głoski nosowe są nosowe**
- **odpowiednia praca podniebienia miękkiego**

Ćwiczenia

Włącz nos

Słoiki zapachowe, klocki zapachowe, realne
przedmioty o intensywnym zapachu

Otwieranie dziurki nosa

Włóż palec na głębokość ok. kilku milimetrów do jednej dziurki, napieraj 5x na jedną ściankę później na drugą, później przejść kilka mm wyżej, powtórz. tak samo po drugiej stronie. To ćw. poprawia drożność.

Oddychanie naprzemiennie

Zatkaj prawą dziurkę nosa, poproś pacjenta, aby wziął powolny wdech lewą dziurką. W szczytowym momencie zatkaj obydwie nozdrza, a następnie uwolnij tylko prawą dziurkę, aby wykonać wydech. Po zakończonym wydechu, zatkaj obydwie nozdrza, a następnie weź wdech przez prawą dziurkę. Powtarzaj naprzemiennie 5x.

Zatrzymanie powietrza

Wykonaj spokojny wydech i wstrzymaj oddech na połowę czasu trwania pauzy kontrolnej. Powtarzaj nawet do kilkudziesięciu razy w ciągu dnia, np. co 15 minut.

Aktywizacja przepony - taśma

Przygotuj taśmę oporową, zawlecz ją wokół żeber siedzącego pacjenta, skrzyżuj jej końce z przodu i nadaj opór. Zadaniem pacjenta jest najpierw zauważać opór, a później go pogłębiać.

Przenoszenie papierków

Zbuduj zassanie i zachęć podniebienie miękkie do pracy poprzez zassanie kawałka papieru na rurce.

Balony z buzi

Zbudujmy podciśnienie w jamie ustnej. Nabierz powietrza, utrzymaj kilka sekund.

Aktywizacja podniebienia miękkiego

Wymawiamy głoskę [n] długo, w pewnym momencie zatykamy obie dziurki nosa na kilka sekund.

Podniebienie miękkie zmienia swoją pozycję.

Dmuchanie do wody

Przygotuj grubą rurkę i szklanę z wodą. Dmuchaście do wody, aby aktywizować podniebienie miękkie.

Reedukacja oddychania - początki

Scenariusz 1

1. *Włącz nos – słoiki zapachowe 1x + zad dom.*
2. *Wdech i wydech – na paluszkach 4x – przerwa 30 s. || 2x*
3. *Przepona – z gumą oporową 6 x*
4. *Oddychanie jedną dziurką z zatrzymaniem powietrza 3x
przerwa 3x || 2x*

Reedukacja oddychania - początki

Scenariusz 2

1. *Dmuchanie do wody grubą rurką 5 s – 5s – przerwa || 2x*
2. *Wdech i wydech – na paluszkach 4x – przerwa || 2x*
3. *Kaczor i dziadek – 1 min (jeśli nie było ćwiczeń na napięcie mięśniowe)*
4. *Balony z buzi – 3 s, 5 s – przerwa 20s || 2x*
5. *Przepona – z gumą oporową 6 x + zad. dom.*
6. *Oddychanie jedną dziurką z zatrzymaniem powietrza 3x
przerwa 3x || 2x*

Reedukacja oddychania - początki

Scenariusz 3

1. *Ćw. a'la LaxVox 3x – przerwa || 5x*
2. *Balony z buzi – 5s || 2x*
3. *Balony z wodą smakową – 3s – 5s || 2x*
4. *Kaczor + dziadek – 1 min*
5. *Przenoszenie papierków grubą rurką*
6. *Oddychanie jedną dziurką z zatrzymaniem powietrza 3x
przerwa 3x || 2x*