Ćwiczenia mechanizmu podniebienno-gradłowego

(podniebienia miękkiego, zwarcia podniebienno-gardłowego, pierścienia zwierającego gardło)

Ćwiczenia te prowadzimy u osób, u których mechanizm podniebienno-gardłowy nie funkcjonuje w sposób prawidłowy (najczęściej u osób z rozszczepem podniebienia lub przejawiających inne zaburzenia tej okolicy).

Przykładowe ćwiczenia:

- wdech i wydech przez nos przy zamkniętych ustach
- wdech i wydech powietrza przez nos wraz z zamykaniem palcem na zmianę dziurek od nosa
- głęboki wdech powietrza przez nos i wydech ustami (w pierwszym etapie prowadzenia ćwiczeń zaciskamy palcami nos, następie wykonujemy ćwiczenie bez zaciskania skrzydełek nosa)
- wdychanie powietrza ustami i wydychanie go nosem przy szeroko otwartych ustach
- wdychanie i wydychanie powietrza przez usta, początkowo z zaciśniętym palcami nosem, potem bez zaciskania go
- dmuchanie przez usta na np. piórka, płatki kwiatków, skrawki papieru, piłeczki styropianowe, świeczki, wiatraczki, balony, instrumenty muzyczne z regulowaniem siły wydechu tj. dmuchając mocno, a następnie delikatnie
- swobodne ziewanie wraz z obserwacją swojego gardła w lustrze
- ziewanie z wydawaniem dźwięku aaa….
- chrząkanie
- chuchanie na lusterko
- chuchanie na „zmarznięte” dłonie (rozgrzewanie ich)
- wymowa sylab ha, ho, he, ha, ho, he
- kasłanie z językiem wsuniętym między zęby lub opuszczonym na brodę tak by uruchomić podniebienie miękkie
- naśladowanie chrapania
- gwizdanie
- imitowanie płukania gardła (odgłos gul, gul, gul….)
- płukanie gardła wodą (tak jak podczas mycia zębów)
- picie napojów przez słomkę z różnicowaniem ich długości oraz grubości a także gęstości napojów (słomki - długie, krótkie, grubsze, cieńsze; napoje rzadsze oraz gęściejsze)
- zasysanie przez rurkę skrawków papieru, wacików, piłeczek ze styropianu itp. utrzymywanie ich w postaci zassanej przez jakiś czas
- powolne połykanie napojów z językiem uniesionym na wałek dziąsłowy

- krótkie wymawianie przed lustrem samogłosek a, e, o, u, i, y
- nadymanie policzków powietrzem, utrzymywanie nadętych policzków przez chwilę początkowo przy zatkanym palcami nosie, a następnie wypuszczanie powietrza przez nos
- naprzemienne nadymanie raz jednego policzka raz drugiego
- wciąganie policzków do wnętrza jamy ustnej oraz rozluźnianie ich
- wymawianie sylab am-ma, an-na, om-mo, em-me, en-ne
- wymawianie sylab z głoską /p/ na końcu słów np. ap, op, up, ep, yp, ip wraz z przedłużaniem zwarcia warg podczas wymowy głoski /p/.
- wymawianie sylab apa, opo, epe, ypy, ipi, upu
- szybkie wymawianie połączeń głoskowych uku-ugu, oko-ogo, uk-ku, uk-gu, ok-go.

Literatura źródłowa:

Edu Sensus, Ćwiczeń stos i labiogramy.

Banaszkiewicz Agnieszka, Ćwiczenia mechanizmu podniebienno-gardłowego, Forum Logopedy, lipiec/sierpień 2016 (nr 14).

Pluta-Wojciechowska Danuta, Zaburzenia mowy i u dzieci z rozszczepem podniebienia. Badania – teoria - praktyka. Bytom 2008.

Opracowanie: Neurologopeda Alicja Janecka