



ODDYCHANIE

Oddychanie jest jedną z podstawowych czynności organizmu. Niezbędne do życia, wykonywane bez użycia świadomości i kontroli, bezwarunkowe. Oddychamy wszyscy - prawidłowo lub nieprawidłowo, szczytowo, przeponowo, czasami zbyt szybko. W normalnych warunkach robimy to około 16-20 razy na minutę. W przypadku niemowląt liczba ta rośnie do około 40 razy.

Prawidłowy tor oddychania jest tylko jeden - drogą nosową.

W przypadku braku jakichkolwiek zaburzeń i nieprawidłowości, jesteśmy do tego w pełni gotowi już od momentu narodzin. Tor ustny zawsze będzie nieprawidłowym sposobem oddychania. Rozróżnia się dwa typy nieprawidłowego oddychania:

- oddychanie nawykowe przez usta (kiedy dziecko nie posiada żadnych anatomicznych i funkcjonalnych nieprawidłowości, które mogłyby uniemożliwić oddychanie nosem),
- oddychanie przez usta uwarunkowane organicznie (tutaj niestety mamy już do czynienia z biologiczną przeszkodą oddychania torem ustnym, której sam logopeda nie pokona).



Prawidłowe oddychanie to aktywny nos. To domknięte wargi. To szeroki język uniesiony za sztykami zębów siecznych i wysklepiający przednią i środkową częścią podniebienie twarde (tak zwana **pozycja wertykalno-horyzontalna języka**)

Prawidłowe oddychanie u dziecka

Dobrze oddychać po prostu się opłaca - sposób oddychania u dziecka ma kolosalne znaczenie. Nie zapominajmy o tym, że mamy do czynienia z młodym organizmem, w którym wszystko jeszcze rośnie, przebudowuje się i dojrzewa. Aby mogło to postępować w sposób prawidłowy, muszą być ku temu odpowiednie warunki. I w nie właśnie wpisuje się prawidłowy tor oddechowy drogą nosową.

Kiedy oddychamy nosem, nasze wargi zostają domknięte dzięki aktywności mięśnia okrężnego. Nasz język pionizuje się i układa na podniebieniu twardym. Pozostaje tam przez cały czas, kiedy oddychamy. Jego obecność tam nie jest obojętna - całą swoją powierzchnią masuje kość podniebienia, czyli inaczej na to patrząc - dno jamy nosowej. Układa się tam, wypełnia je, a przez to "rozwałkowuje". Nie pozwala kościom podniebienia twardego nadmiernie się zwęzać i tworzyć tzw. podniebienia gotyckiego, powoduje rozrost poprzeczny kości szczęki. Dalej - oddychamy nosem, a więc filtrujemy powietrze z zanieczyszczeń i ogrzewamy je.



Droga przepływu przez jamę nosową jest dłuższa niż przez ustną, powietrze zdąży się ogrzać. Oddychanie torem nosowym sprzyja również prawidłowemu kształtowaniu się napięcia mięśni mimicznych twarzy, rezonatorów czaszki, warunków zgryzowych i w efekcie normatywnemu oddechowi brzuszno - piersiowemu.

Przyczyny nieprawidłowego oddychania

Nieprawidłowy sposób oddychania obserwowany jest zarówno w grupie dzieci z zaburzeniami jak i bez nich.

Dlaczego dziecko nieprawidłowo oddycha? Przyczyny mogą być bardzo różne i to od nich należy rozpocząć terapię. Główne przyczyny oddychania torem ustnym to:

- Hipotonia (obniżone napięcie) mięśni okolicy oralnej od urodzenia i oddychanie torem ustnym od pierwszych dni życia dziecka.
- Częste infekcje górnych dróg oddechowych, alergie, które finalnie prowadzą do niedrożności nosa - kataru.
- Karmienie z butelki powyżej 18 miesiąca życia dziecka.



- Występowanie u dzieci parafunkcji, takich jak ssanie pieluszki, smoczka, palca, wargi, policzka.
- Zaburzenia anatomiczne, które prowadzą do braku możliwości oddychania drogą nosową, wymieniane są najczęściej polipy w nosie, ankyloglosja (skrótone wędzidełko języka), krzywa przegroda nosowa oraz przerost migdałków podniebiennych i/lub trzeciego migdała.

Podjęcie działań w sytuacji oddychania drogą ustną u dziecka, zawsze musi rozpocząć się od próby ustalenia przyczyny - dlaczego moje dziecko oddycha ustami? Tak mu lepiej? Tak się przyzwyczało? Czy może nie ma możliwości oddychać nosem?

Skutki nieprawidłowego oddychania

Oddychanie torem ustnym jest niewątpliwie niekorzystne dla rozwoju i funkcjonowania dziecka. Nieogrzone i nieoczyszczone powietrze przedostające się do płuc może przyczyniać się do występowania infekcji górnych dróg oddechowych oraz osłabienia odporności. U dziecka które śpi z rozchyłonymi ustami mogą pojawiać się zaburzenia snu, co wtórnie skutkuje przewlekłym zmęczeniem, trudnościami w



koncentracji uwagi. Dzieci z nieprawidłowym torem oddechowym często wydają się być bardziej męczliwe niż ich rówieśnicy, mniej aktywne i spostrzegawcze. Patologiczne oddychanie przez usta może wpływać niekorzystnie na rozwój układu oddechowego, klatki piersiowej oraz narządu żucia.

Przy stale rozchylonych wargach oraz nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka (język leży płasko na dnie jamy ustnej) mięśnie twarzy pracują nieprawidłowo - dochodzi do obniżenia napięcia mięśnia okrężnego ust, mięśni policzków i żuchwy co wpływa na wygląd twarzy, budowę zgryzu oraz wystąpienie nadmiernego ślinienia się. Funkcjonalne nieprawidłowości mięśni twarzy i języka, będące konsekwencją nieprawidłowego oddychania, mogą przyczyniać się do trudności w rozwoju artykulacji oraz wystąpienia wad wymowy.

Warto obejrzeć:

<https://www.youtube.com/watch?v=8o5HFQrpBgw&t=10s>

<https://www.youtube.com/watch?v=1weUzBmsIN4&t=5s>

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci:

<https://www.youtube.com/watch?v=JmIWtzAdFe0&t=6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=9JG1G8QblHg>

<https://www.youtube.com/watch?v=s1OEHAh0j8o>



<https://www.youtube.com/watch?v=XqVPEieoBNO>

<https://www.youtube.com/watch?v=scDi1VUmsrQ>