

Методы и инструменты коррекции миофункциональных нарушений

1. Миотерапия

Миотерапия представляет собой совокупность методов, направленных на устранение дисбаланса в мышцах лица и ротовой полости, обеспечивающих нормальное функционирование речевых органов.

Основная задача миотерапии – восстановить физиологически правильную структуру мышечной ткани и её функциональность.

Основными методами являются:

- Специальные упражнения для укрепления мышц языка, губ и щек.
- Используются тренажеры (логопедические зонды, пластиковые шпатели, резиновые кольца и мячики).
- Техники массажа (классический ручной массаж, точечный массаж, вибромассаж).

Преимущества миотерапии:

- Простота реализации.
- Возможность интеграции в повседневную жизнь ребёнка.
- Минимальные затраты финансовых ресурсов.
- Высокая эффективность при регулярном выполнении упражнений.

2. Логопедический массаж

Представляет собой воздействие руками или специальными инструментами на мышцы языка, щек, губ и гортани.

Его цель – нормализовать мышечный тонус, активизировать кровообращение и подготовить органы речи к полноценной работе.

3. Самомассаж лица и шеи

Целью массажа является улучшение кровообращения, укрепление мышечного аппарата, устранение спазмов и напряжения, повышение эластичности кожи и нормализация функций мышц.

Основные приемы самомассажа при коррекции миофункциональных нарушений.

1. Поглаживания: легкие движения кончиками пальцев вдоль массажных линий, начиная от центра лба к периферии, от подбородка вверх к ушам.
2. Растирание: круговые движения пальцами или ладонью, направленные на активизацию поверхностных слоев кожи и подкожных тканей.
3. Разминание: легкое захватывание и сдавливание мышц щёк, губ, нижней

челюсти, носа, бровей, век.

4. Поколачивания: быстрые ритмичные удары кончиками пальцев по мышцам лица и шеи, способствующие улучшению циркуляции крови и лимфооттоку.

5. Вибрация: мелкое колебательное движение пальцев рук, производимое поверх мышцы, стимулирующее её активность.

6. Давящие воздействия. Давящие воздействия реализуются путем нажатия на определенные точки лица и полости рта. Такой вид массажа применяется для стимуляции рефлекторных зон и снятия боли.

7. Стретчинговые упражнения направлены на растяжение и удлинение мышц. Выполняются осторожно, избегая чрезмерного натяжения, чтобы не вызвать травмирования.

8. Специальные комплексы упражнений.

Некоторые специалисты рекомендуют применять специализированные комплексы упражнений, разработанные индивидуально для каждого пациента. Они могут включать элементы акупунктурного массажа, мануальной терапии и физиотерапии.

4. Биологическая обратная связь (BOS)

Эта техника предусматривает применение специальной аппаратуры, позволяющей ребенку видеть на экране монитора движение своего языка или степень напряжения мышц. Таким образом, малыш учится контролировать работу своего артикуляционного аппарата.

Как работает BOS в логопедической практике? Процесс BOS включает следующие шаги:

1. Установка датчиков: Сначала специалист устанавливает датчики на кожу ребёнка, регистрирующие электрическую активность мышц, частоту пульса, температуру кожи и другие показатели.

2. Отображение сигнала: Полученная информация преобразуется компьютером и выводится на экран в понятной форме (графики, анимация, звуки).

3. Обратная связь: Ребенок видит или слышит сигналы, отражающие состояние его организма, и учится менять их осознанно.

4. Закрепление навыков: Постепенно приобретаемые умения переносятся в реальную жизнь вне кабинета логопеда.

5. Различные разновидности гимнастики

Артикуляционная гимнастика и Миогимнастика

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений для развития подвижности и силы мышц языка, губ и щек с целью улучшения произношения звуков.

Миогимнастика — более широкое понятие, направленное на коррекцию нарушений зубочелюстной системы, правильного глотания и дыхания.

Основные отличия

Признак	Артикуляционная гимнастика	Миогимнастика
Главная цель	Постановка и исправление произношения звуков	Коррекция нарушений прикуса и зубочелюстной системы
Фокус работы	Мышцы, непосредственно участвующие в артикуляции (язык, губы)	Вся миофункциональная система (мышцы лица, шеи, челюстей)
Связь с другими системами	Работает на уровне фонетики и дикции	Включает в себя глотание, дыхание, положение языка и челюстей
Применение	Чаще логопедическая практика	Чаще ортодонтическая и логопедическая практика

Реккомендуют использовать в сочетании с традиционной артикуляционной гимнастикой элементы миогимнастики.

В результате регулярной миогимнастики у ребенка происходит коррекция типа дыхания, улучшается насыщение крови кислородом, у ребенка быстрее формируются артикуляционные навыки, нормализуются мышечные функции челюстно-лицевой области.

Коррекция миофункциональных нарушений включает использование упражнений по следующим направлениям: =

Упражнения следует выбирать с учетом возраста ребенка, они должны быть не слишком трудными, понятными.

При проведении миофункциональной гимнастики необходимо соблюдать правила: сокращение мышц должно проходить с максимальной амплитудой; интенсивность сокращений не чрезмерна, а в пределах физиологических возможностей; скорость и продолжительность должна постепенно увеличиваться; сокращение мышц при выполнении упражнения должно быть повторено несколько раз и продолжаться до легкой усталости; все упражнения повторяются при правильной осанке; упражнения выполняются регулярно, 2 раза в день по 5 минут.

I. Развитие круговой мышцы рта.

1) Ребёнок смыкает губы и надувает щёки, после чего прижимает к щекам кулаки и медленно выдавливает воздух через сжатые губы (2 варианта выдоха – через центр губ и через углы губ).

2) При протрузии верхних фронтальных зубов ребёнок надувает воздух под верхнюю губу, при мезиальном прикусе – под нижнюю.

3) Накусывание верхней губы при дистальном прикусе и нижней губы при мезиальном прикусе.

4) Ребёнок вытягивает нижнюю губу и охватывает ею верхнюю губу, затем верхней губой охватывает нижнюю.

II. Развитие мышц, регулирующих положение нижней челюсти.

1) При дистальном прикусе ребёнок медленно выдвигает нижнюю челюсть вперёд до тех пор, пока режущие края нижних резцов не установятся впереди верхних. В таком положении нижняя челюсть удерживается около 10 сек, затем медленно устанавливается в исходное положение. То же упражнение ребёнок выполняет с поворотом головы сначала вправо, а затем влево.

2) При мезиальном прикусе ребёнок открывает рот и медленно закрывает его, смещая нижнюю челюсть назад и устанавливает передние зубы в краевом смыкании. Такое положение удерживается в течение 4-8 сек. Облегчённый вариант выполнения упражнения – движение челюсти с запрокидыванием головы назад.

6. Мимическая гимнастика

Целью мимической гимнастики является восстановление правильного функционирования мышц лица и полости рта, улучшение координации движений и укрепление мышечного аппарата. Регулярные упражнения помогают нормализовать положение языка, улучшить процесс дыхания и глотания, а также предотвратить дальнейшее развитие зубочелюстных аномалий.

Некоторые упражнения:

Растянуть уголки рта в стороны (в улыбку) и расслабить.

Нахмурить брови, расслабить.

Поднять брови, расслабить.

Прищурить один глаз, затем другой.

Зажмурить глаза, расслабить.

Надуть щёки, втянуть щёки, перекачивать воздух из одной щеки в другую, как при полоскании.

Посмотреть прямо – вправо – прямо – влево – прямо – вверх – прямо – вниз.

7. Дыхательная гимнастика

Дыхательные гимнастики широко применяются в комплексной терапии миофункциональных нарушений, поскольку правильная техника дыхания способствует улучшению функций дыхательных путей, укреплению диафрагмы и нормализации общего самочувствия. Такие тренировки особенно важны для детей, испытывающих трудности с правильным дыханием вследствие постоянного дыхания ртом или иных факторов.

1. Плечи поднять – вдох, опустить – выдох.
2. Свести лопатки – вдох, развести – выдох.
3. Плечи вперёд – вдох, назад – выдох.
4. Правое плечо поднять – вдох, опустить – выдох. С левым плечом сделать то же самое.
5. Наклон вправо – вдох, выпрямиться – выдох. С левой стороной сделать то же самое.
6. Скручивание вправо – вдох, исходное положение – выдох. То же самое с левой стороной (ноги от пола не отрываются, таз неподвижен).
7. Круговые движения плечами вперёд, затем назад – дыхание свободное.
8. Вдох – руки вверх, подняться на носки. Выдох – тёплый воздух выдыхается с (длительным звуком х-х-х, руки при этом свободно опускаются вниз).

8. Вестибулярные пластинки и трейнеры

Вестибулярные пластинки и трейнеры для миофункциональной коррекции — это стандартные устройства, которые не требуют снятия слепков и индивидуального изготовления, что позволяет простым и эффективным способом корректировать миофункциональные нарушения у детей.

Далее разберем эти инструменты более подробно.

Вестибулярные пластинки были разработаны профессором Р. Хинцем.

С их помощью решаются основные задачи: устраняется зубочелюстная аномалия, и создаются условия для коррекции звукопроизношения.

Миофункциональная коррекция применяется и при патологиях органов дыхания. Применение вестибулярных пластинок помогает восстановить нормальное носовое дыхание. Результат достигается благодаря стимуляции тонуса круговой мышцы рта и улучшения смыкания губ. При этом правильно формируются также сопряжённые с нёбом структуры дна полости носа и верхние дыхательные пути, нормализуется кислородный обмен крови и тканей мозга.

Трейнеры. Эти аппараты также предназначены для исправления ротового дыхания, при прокладывании языка между зубами и неправильном глотании,

подходят для коррекции глубокого, открытого прикуса, скученности зубов и, соответственно, на этом фоне - нормализации произношения звуков.

В логопедической практике трейнер используется для миофункциональной тренировки. Большинство случаев нарушения окклюзии сопровождается ротовым дыханием, парафункцией языка, привычкой сосания большого пальца и другими вредными привычками. Устранение этих побочных воздействий способствует улучшению, как зубных, так и лицевых признаков. Трейнер обладает уникальной миофункциональной тренирующей системой, устраняющей эти привычки. В аппарат включен специальный язычок для коррекции положения языка в полости рта. Он как бы напоминает ребенку о правильном его положении. Языковая защитка препятствует высыванию языка при глотании. Губные щиты в сочетании с шиповидными выступами снижают давление подбородочной мышцы на нижние передние зубы и способствуют удлинению зубной дуги при легкой и средней степени скученности зубов.