

WSKAZÓWKI DLA RODZICA

JAK WSPIERAĆ PRAWIDŁOWĄ POZYCJĘ SPOCZYNKOWĄ JĘZYKA

1. Dbaj o różnorodne struktury pokarmów.

Włącz twarde, wymagające gryzienia np. marchewka, aby wzmocnić mięśnie, potrzebne do prawidłowej pozycji spoczynkowej języka, a później poprawnej realizacji głosek.

2. Konsultuj infekcje z lekarzem

Podczas infekcji nosa, gardła szybko reaguj, aby unikać nawyku oddychania przez usta. Wpływa on negatywnie na pozycję języka.

3. Ćwicz domykanie ust podczas odpoczywania

Przypominaj dziecku o tym, by podczas oglądania książek, budowania zamku czy relaksu, usta były zamknięte, aby język mógł spoczywać prawidłowo. (Uwaga! Jeśli to możliwe, ponieważ jeśli istnieje przedszkoda np. polip, albo zwykły katar, oddychanie nosem nie będzie możliwe lub będzie utrudnione).

4. Pilnuj prawidłowej postawy ciała

Przypominaj dziecku, by siedziało prawidłowo, ponieważ jego postawa ciała wpływa także na mięśnie kluczowe dla prawidłowej pozycji spoczynkowej języka.

5. Ogranicz pośpiech podczas jedzenia

Zachęcaj dziecko, by jadło w odpowiednim tempie, dokładnie przeżuwało każdy kęs. To również wspiera rozwój mięśni.

6. Wspieraj prawidłową higienę

Przypominaj dziecku o myciu rąk, czy codziennym myciu zębów i czyszczeniu języka. Wspiera to ogólne zdrowie i zmniejsza ryzyko infekcji, które są przeszkodą w terapii.

7. Ćwicz z dzieckiem wyznaczone zadania logopedyczne

Poświęcaj codziennie chwilę na zaleconych przez logopedę ćwiczeniach.

8. Pamiętaj o regularnych wizytach logopedycznych.

POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA

OPIS OGÓLNY:

Pozycja spoczynkowa języka (PSJ) jest to naturalne ułożenie naszego języka w jamie ustnej, gdy nie wykonuje żadnych ruchów, nie mówimy czy nie jemy. Może być **prawidłowa** lub **nie** (np. gdy język leży na dole jamy ustnej).

OPIS SZCZEGÓŁOWY:

Pozycja spoczynkowa języka jest to pionizacja (język **HOP** do góry) szerokiego języka w jamie ustnej. Język jest wzniesiony i dotyka czubkiem dotyka okolic za szczykami górnych zębów siecznych, a część tylna (dorsalna) jest przy podniebieniu i przyjmuje szeroki kształt. Taką pozycję D. Pluta-Wojciechowska nazywała **wertykalno-horyzontalną**.

Oznacza wniesienie języka, czyli pionizację (język **HOP** do góry), ale jest zachowane poziome ułożenie (horyzontalne).

Ze względu na to, że pozycja spoczynkowa języka często jest powiązana z pozycją spoczynkową warg, warto dodać, że wargi w swojej pozycji spoczynkowej (nic nie mówimy, nie jemy) powinny być zamknięte (delikatnie), ale nie napięte.

Źródło na dzień 12.01.2024:

https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-8844ad67-b76e-4a2d-851b-2f51b0679f34/c/czas_48_1_2019_6art.pdf?utm_source=chatgpt.com

POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA

OPIS DLA DZIECKA:

Język ma dużo pracy, więc jeśli już nic nie mówisz, ani nic nie jesz to wskakuje sobie i leży na piętrowym łóżku, na górze. Tam odpoczywa. Nie leży na dole buzi, na dolnym łóżku, bo tam jest mu niewygodnie, woli leżeć na pięterku. Żeby się tam położyć język robi **HOP** do góry, kładzie się i odpoczywa.

Spójrz jak odpoczywa mój język.

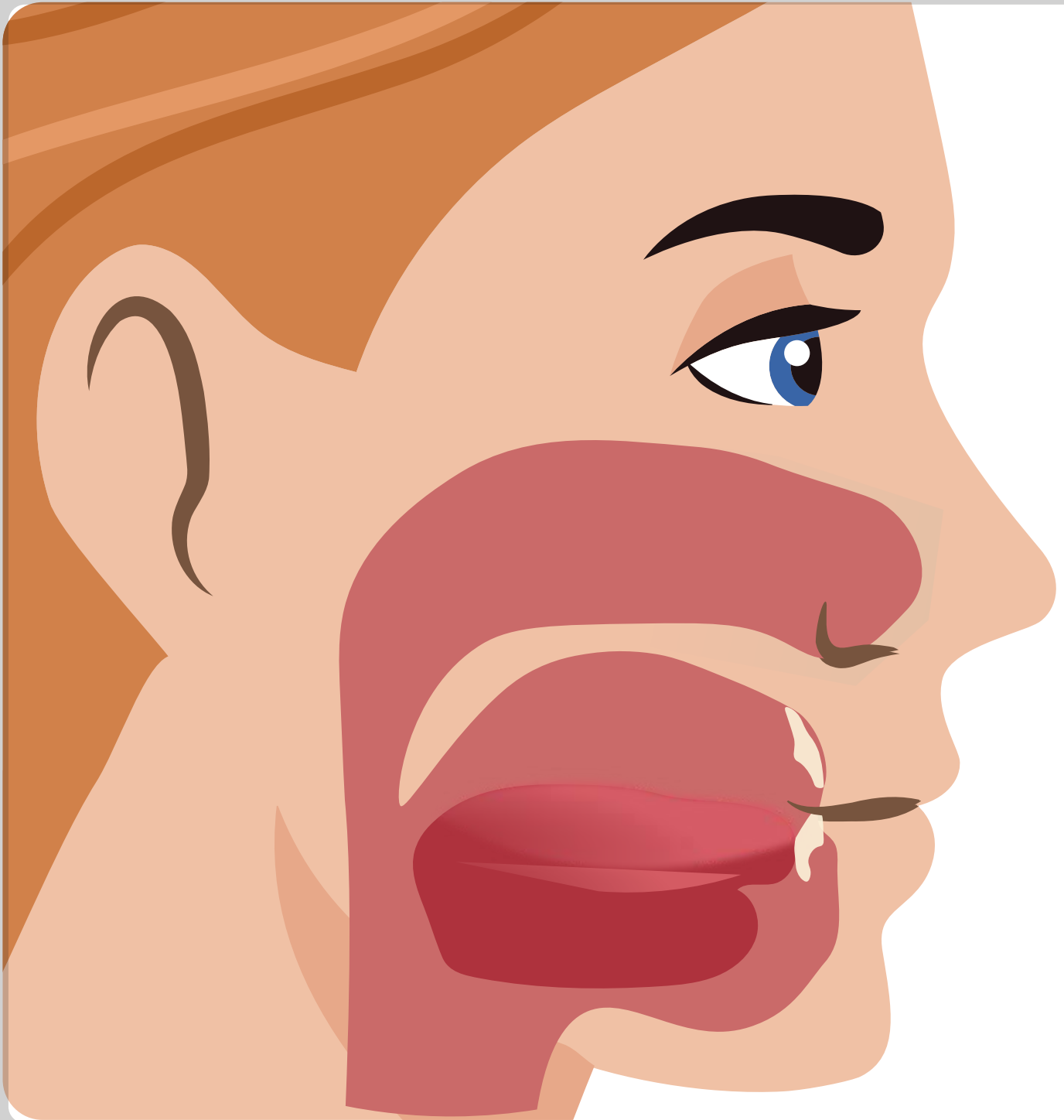
(Pokaz prawidłowej i nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka)

Tu narysuj swój odpoczywający język:

POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA

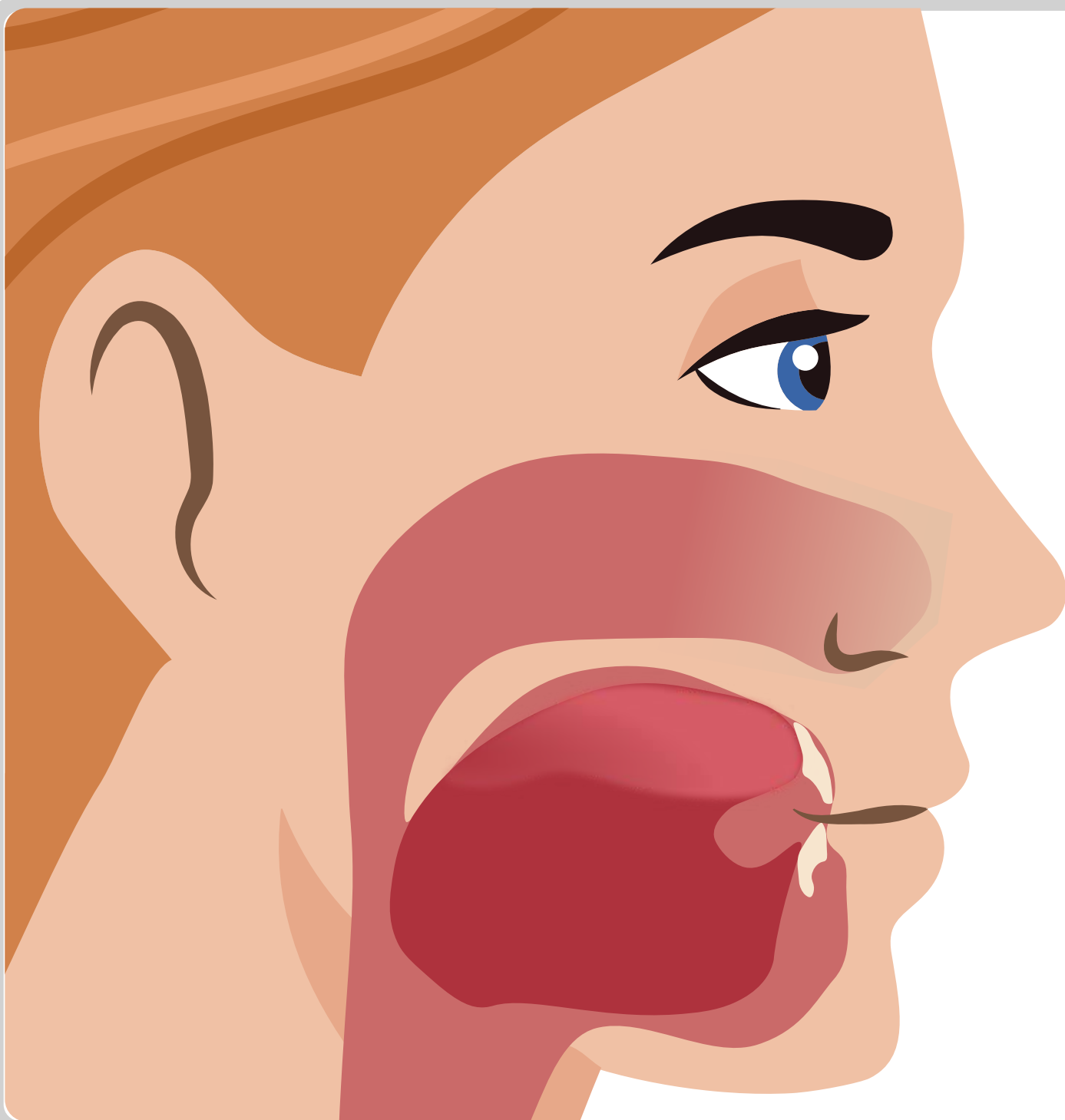
SCHEMAT **NIEPRAWIDŁOWEJ** POZYCJI SPOCZYNKOWEJ JĘZYKA:

Ten schemat powstał w celu skonstrastowania go z **PRAWIDŁOWĄ** POZYCJĄ SPOCZYNKOWĄ JĘZYKA



POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA

SCHEMAT **PRAWIDŁOWEJ** POZYCJI SPOCZYNKOWEJ JĘZYKA:



PIRAMIDA TERAPII LOGOPEDYCZNEJ

POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA

META

AUTOMATYZACJA

WYWOŁANIE

USPRAWNIANIE

KONTROLOWANIE

UWRAŻLIWIANIE

START

