



Oromotorika

Logopedické cvičenia

oromotorické cvičenia spracovala

Mgr. Ivana Mihalďová
logopéd

Neurologická klinika

Ústredná vojenská nemocnica SNP - fakultná nemocnica v Ružomberku

2021 ©

LogoPortál — Internetový portál klinickej logopédie
logoportal.org

V prípade otázok ma kontaktujte

ivana.uvn@gmail.com

Tréning svalov - artikulátorov

V dnešnej dobe kníhkupectvá a dokonca už aj televízne programy prekvitajú materiálom či reláciami, ktorých cieľom je tzv. "trénovanie jazyčka". Také trénovanie jazyčka je celkom dôležitá aktivita, ale tiež by mala mať isté pravidlá. Práve kvôli nim som sa rozhodla pripraviť materiál, kde budú tieto cvičenia znázornené a popísané.

PREDOVŠETKÝM je dôležité spomenúť **chyby, ktoré sa počas "neriadeného" tréningu často stávajú** a ktorým sa dá celkom jednoducho predísť. Dôsledkom takýchto chýb je potom posilovanie iných svalových skupín, ktoré človek (dieťa či dospelý) už teraz používa ako kompenzačné – takže ich tréning je zbytočný, niekedy možno aj kontraproduktívny.

1. Pred realizáciou oromotockých cvičení (OMC) je dôležité človeka usadiť tak, aby boli dodržané zásady držania správnej postúry (chrbtica vystretá, brada jemne flexovaná, ramená a lopatky stiahnuté).
2. Pri realizácii niektorých OMC sa často stáva, že potrebný pohyb je kompenzovaný inou svalovou skupinou. Jedná sa najčastejšie o cervikálnu oblasť (krk) a mandibulu (sánku). V takomto prípade cvičenie nemá zmysel, nakoľko je aj naďalej kompenzované silným (a možno aj presilným) svalom. Napríklad – "dotknutie sa jazykom hornej pery v strede". Človek, ktorý má oslabené svaly jazyka predsunie sánku, hlava je v celkovej flexii (prehnaný predsun celej hlavy dopredu) a zatvára ústa. Dochádza k presilneniu temporomandibulárneho kĺbu a krčnej chrbtice. *V takomto prípade človeka fixujeme rukami. Jednu ruku priložíme na čelo, a tým fixujeme hlavu, druhú ruku položíme na bradu, a tým fixujeme sánku.* Niekedy stačí len vysvetliť, o čo nám ide a fixácia nie je nutná.

Každý pohyb realizujte 5x.



Cvičenia zamerané na svaly spodnej časti tváre

Zaostrovanie kútikov do strán

1. Zatvorené ústa, pery sú spojené.
2. Snažiť sa dosiahnuť maximálny rozsah.
3. Vyhnúť sa kĺču.



Zaostrovanie kútikov do strán

1. Otvorené ústa, pery sú oddelené, zuby viditeľné..
2. Snažiť sa dosiahnuť maximálny rozsah.
3. Vyhnúť sa kĺču.



Ťahanie kútikov striedavo do oboch strán

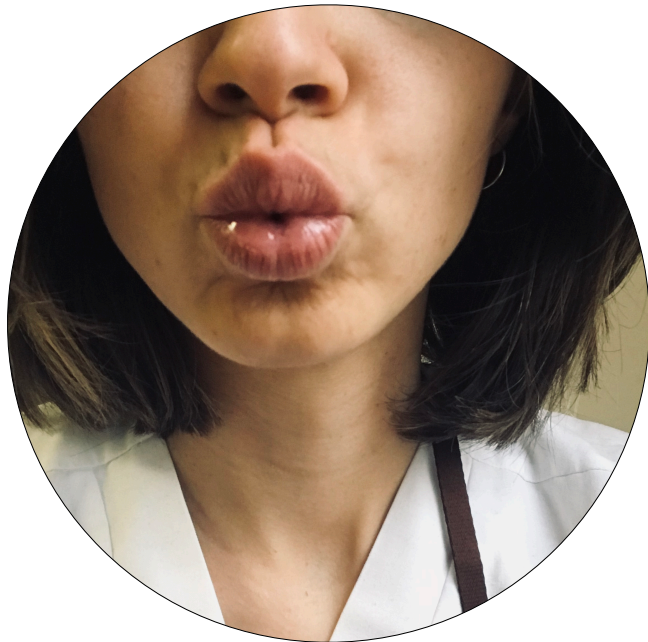
1. Zatvorené ústa, pery sú spojené.





Preklopenie pier dovnútra, za zuby

1. Nie je nutné pery príliš pritláčať čelustami.



Špúlenie pier

1. Nie je nutné pery príliš pritláčať čelustami.
2. Základ tupých sykaviek (Š, Č, Ž, Dž)



Nafúknutie líc

1. Pri výdychu nafúkneme líca, silno držíme perný uzáver, chvíľu nedýchame, po pár sekundách uvoľníme

Cvičenie perného uzáveru I.

1. Budete potrebovať gombičku (čím menšia tým je cvičenie ťažšie) uviazanú na pevnú šnúрку, špagát alebo niť.
2. Gombičku uložíte MEDZI zuby a pery, nie za zuby.
3. Silno držíte perný uzáver.
4. Gombičku ťaháte všetkými smermi a snažíte sa ju tam udržať.



Cvičenie perného uzáveru II.

1. Budete potrebovať drevenú špachtličku alebo lyžičku (ťažšia verzia).
2. Predmet uložíte medzi hornú a dolnú peru, nie medzi zuby.
3. Snažíte sa ho udržať.



Cvičenia zamerané na sánku

Bočný pohyb sánky

1. Sánkou pohybujete do oboch strán.



Predozadný pohyb sánky

1. Sánkou pohybujete dopredu a dozadu.



Cvičenia zamerané na jazyk

9



Špička na hornú peru

1. Zafixovať hlavu, aby nešla dopredu
2. Pod kontrolou otvoriť ústa.
3. Úlohou je dostať špičku jazyka na hornú peru.
4. Hlava sa nepredsúva, sánka ostáva dole, nesmie sa dvíhať – ústa sa nesmú zatvárať.



Protrúzia – plazenie

1. Cieľom je vyplaziť rovný jazyk.



Lateralizácia – bočný pohyb

1. Jazyk smeruje von z úst z oboch kútikov pri otvorených ústach.





Jazyk HORE za zuby

1. Zafixovať hlavu, aby nešla dopredu
2. Pod kontrolou otvoriť ústa.
3. Jazyk položíme za horné zuby.
4. Ústa ostávajú stále otvorené, hlava sa nepredsúva.
5. Východisko pre hlásku L (šťasti aj R).



Jazyk DOLE za zuby

1. Jazyk položíme za dolné zuby.



Bočný pohyb jazyka znútra

1. Jazyk tlačíme do vnútorných strán líc.

Tlačenie jazyka proti odporu I.

1. Na realizáciu budete potrebovať drevenú špachtličku alebo varešku (lyžica sa šmýka)
2. Jazyk tlačíme HORE proti predmetu.



Tlačenie jazyka proti odporu II.

1. Na realizáciu budete potrebovať drevenú špachtličku alebo varešku (lyžica sa šmýka)
2. Jazyk tlačíme DOLE proti predmetu.



Tlačenie jazyka proti odporu III.

1. Na realizáciu budete potrebovať drevenú špachtličku alebo varešku (lyžica sa šmýka)
2. Jazyk tlačíme DO STRANY proti predmetu.





Tlačenie jazyka proti odporu IV.

1. Na realizáciu budete potrebovať drevenú špachtličku alebo varešku (lyžica sa šmýka)
2. Jazyk tlačíme DOPREDU proti predmetu.



Miska z jazyka

1. Dvíhanie bočných strán jazyka, vytvorí sa v strede jazyka priehlbinka – miska.