

Krótkie wędzidelko podjęzykowe. Materiały do ćwiczeń.

Proste ćwiczenia, które warto wykonywać po zabiegu podcięcia wędzidelka podjęzykowego:

1. Masaż – delikatnie masuj palcem miejsce, w którym został wykonany zabieg, przesuając palcem od dołu do góry, ustawiając czubek języka dziecka w kierunku podniebienia (uważaj na szwy, jeśli zostały założone).
2. Czubek języka dotyka górnych ząbków – usta powinny być delikatnie rozchylone, a dziecko, czubkiem języka, dosięga do górnych zębów. Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
3. Czubek języka dotyka wałka dziąsłowego – wałek dziąsłowy to taka “górką” za górnymi zębami – sprawdź, gdzie on jest! Od dzisiaj to miejsce będzie parkingiem dla języczka. To ważne, żeby na hasło “parking!” język ustawiał się właśnie tam! Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
4. Czubek języka podskakuje do wałka dziąsłowego (parkingu) – raz jest uniesiony, a raz nie. Może uda się języczkowi namalować kilka kropek na parkingu? Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
5. Utrzymywanie czubka języka na wałku dziąsłowym – utrzymuj język na parkingu przez trzy, pięć a może i dziesięć sekund? To ćwiczenie przygotowuje do pionizacji języka, a więc ćwiczy naturalne jego ułożenie, naturalną pozycję spoczynkową.

Ćwiczenia języka

Poniższe przykłady ćwiczeń rozciągających i wydłużających wędzidelko podjęzykowe można wykonywać przed oraz po zabiegu:

- oblizywanie językiem dolnej, potem górnej wargi
- dotykanie, oblizywanie brody
- szukanie językiem końca nosa
- zakładanie języka na wargę dolną
- zakładanie języka na wargę górną
- przesadne oblizywanie się przy coraz mocniej otwartych ustach
- naśladowanie czynności picia mleka przez kota
- wylizywanie ze spodka, talerzyka, miseczki bitej śmietany, herbatki owocowej w granulkach, kawałków wafli (tego, co dziecko może i lubi)
- lizanie lizaka, lodów coraz bardziej oddalonych od buzi
- zlizywanie kawałków wafli, Nutelli, dżemu z górnej wargi

Wszystkie ćwiczenia powtarzamy przed lustrem, aby dziecko mogło obserwować działania terapeuty lub osoby dorosłej. Wcześniej zawsze pokazujemy, jak należy prawidłowo wykonać ćwiczenia. Należy dążyć do kilkakrotnego powtórzenia zestawu ćwiczeń w ciągu dnia. Można je wykonywać częściowo lub w całości. Ważne, by ćwiczyć systematycznie. Jeśli dziecko napotyka na trudności, motywujemy je i wspieramy.

Po zabiegu podcięcia wędzidełka potrzeba kilku dni na wygojenie się rany, ale wkrótce już można rozpocząć ćwiczenia – pod okiem logopedy. Warto pamiętać, że sam zabieg nie rozwiązuje problemów logopedycznych dziecka, jedynie stwarza możliwości do kontynuowania efektywnej terapii. Oto przykładowe ćwiczenia, jakie można wykonywać, aby rozciągnąć wędzidełko podjęzykowe.

1. Naśladowanie ruchów języka żmii (język ruchliwy, szybko wysuwa się na wszystkie strony).
2. Naśladowanie picia mleka przez kota.
3. Oblizywanie końcem języka wargi dolnej, wargi górnej (suchej, posmarowanej pastą czekoladową, miodem).
4. Oblizywanie końcem języka miejsc pod wargą dolną (na całej jej długości suchej lub posmarowanej czekoladą, miodem).
5. Oblizywanie końcem języka miejsc tuż nad wargą górną- jak wyżej.
6. Naprzemienne oblizywanie miejsc tuż nad wargą górną i dolną.
7. Kilkakrotne oblizywanie warg ruchem okrężnym.
8. Kilkakrotne oblizywanie kąćków ust (raz w jedną, raz w drugą stronę).
9. Dotykanie czubkiem języka kąćków ust.
10. Zlizywanie końcem języka masy czekoladowej z prawego i lewego kąćka ust.

Zabawa "Gimnastyka języka"- nasze języki są dobrymi sportowcami i za chwilę pójdą na trening, będą ćwiczyć swoją sprawność.

1. Na raz- język wysuwa się na dół, na wargę dolną, na dwa- unosi się na wargę górną, na trzy- dotyka lewego kąćka ust, na cztery- dotyka prawego kąćka ust. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.
2. Szukanie końcem języka brody.
3. Masowanie językiem brody.
4. Oblizywanie brody (można również posmarować miodem, Nutellą).
5. Szukanie końcem języka nosa.
6. Masowanie całej wargi górnej i obszaru poza nią.
7. Naśladowanie kota wylizującego talerzyk po budyniu.
8. Jedzenie językiem budyniu z talerza.

9. Lizanie lodu lub lizaka trzymanego w takiej odległości od buzi, aby zmusić język do wysuwania się do przodu.