

## O właściwej pozycji języka i dlaczego to takie ważne

Odpowiednie ułożenie języka w jamie ustnej odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu prawidłowego aparatu mowy. Jedną z istotnych kwestii jest pionizacja języka, czyli jego pozycja w stanie spoczynku. W kontekście logopedycznym, pionizacja języka odnosi się do specyficznego ułożenia języka w pozycji spoczynkowej, bez aktywności mówienia czy jedzenia. W tym stanie, język przyjmuje tzw. kształt kobry, unosząc się ku górze, z przednią i środkową częścią przylegającą do wałka dziąsłowego oraz podniebienia twardego, a bokami przylegającymi do wewnętrznej strony górnego łuku zębowego. Pionizacja języka jest kluczowym elementem dla podstawowych funkcji, takich jak oddychanie czy połykanie, a także wpływa istotnie na poprawną artykulację wielu dźwięków mowy. Dla wielu polskich głosek, takich jak szumiące, [r], [l] czy ciszące, konieczna jest pionizacja języka. Istnieje szereg przyczyn, dla których język może nie zająć właściwej pozycji spoczynkowej. Jedną z nich może być zbyt krótkie wędzidełko języka, ograniczające zakres ruchów. W takim przypadku, frenotomia, czyli przecięcie wędzidełka, może być konieczna. Inną przyczyną jest sposób karmienia dziecka w okresie niemowlęcym, na przykład przez butelkę z nieprawidłowym smoczkiem. Ponadto, nieprawidłowe oddychanie, przez usta, prowadzi do niewłaściwego ułożenia języka (przyczynić się do tego mogą np. powiększone migdałki podniebienne lub gardłowy), nawyki ssania (zbyt długo smoczka lub palca), obgryzanie paznokci. Podczas terapii logopedycznej, celem jest wyeliminowanie przyczyny braku pionizacji języka oraz nauczenie nowego, efektywnego sposobu oddychania. Ćwiczenia oddechowe są kluczowym elementem terapii, a także wzmacnianie mięśni języka poprzez ćwiczenia pionizacyjne. Warto zacząć od świadomości, gdzie język znajduje się w pozycji spoczynkowej. Proste doświadczenie, jak zamknięcie ust i złączenie zębów, pozwala zrozumieć, czy język przylega do górnego podniebienia, zgodnie z opisaną wcześniej normą. Pionizacja języka jest złożonym zagadnieniem, które koreluje z innymi czynnikami wpływającymi na rozwój mowy. Dlatego nauka prawidłowej pozycji języka to także nauka prawidłowego oddychania, połykania i prawidłowej wymowy poszczególnych głosek. To także zadbanie o prawidłowy zgryz, ponieważ w czasie nieprawidłowego połykania koniec języka i/albo jego brzegi napierają na zęby albo wchodzą między zęby. Taki nacisk działa jak nieprawidłowy aparat ortodontyczny. W ten sposób mogą powstawać zgryzy otwarte lub może to sprzyjać zbyt silnemu wzrostowi żuchwy (progenia). Stale otwarte usta mają też wpływ na mimikę twarzy. Np. jeśli wargi, choć dziecko nie mówi, pozostają otwarte, górna warga skraca się, ponieważ nieużywane mięśnie ulegają skróceniu.

W ramach terapii logopedycznej, kładzie się nacisk na pracę nad pionizacją języka, która ma tak duże znaczenie dla wypracowania prawidłowej pozycji spoczynkowej języka, przywrócenia właściwego toru oddechowego oraz właściwego połykania.

Oto przykładowe ćwiczenia wspomagające prawidłowe oddychanie i pozycję spoczynkową języka:

#### Ćwiczenie "Oddychanie brzuchem":

Dziecko leży na plecach z jedną ręką na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Podczas głębokiego wdechu, brzuch powinien się unosić, a podczas wydechu opadać.

#### Ćwiczenie "Głęboki oddech z liczeniem":

Dziecko siedzi wygodnie i zamyka oczy. Wdech jest przeprowadzany przez nos, a wydech przez usta. Podczas wydechu dziecko zaczyna liczyć do pięciu.

#### Ćwiczenie "Głosowe pianino":

Dziecko ustawia dłonie na brzuchu i wdech i wydech są prowadzone z wykorzystaniem dźwięków. Na wdechu wypowiada dźwięk "a", a na wydechu "s".

#### Ćwiczenie "Winda":

Dziecko unosząc i opuszczając język, stara się utrzymać go w linii za górnymi siekaczami.

#### Ćwiczenie "Masaż brody":

Dziecko delikatnie masuje dolną część brody palcem, jednocześnie skupiając uwagę na utrzymaniu języka na górnym podniebieniu.

#### Ćwiczenie "Boki języka":

Dziecko stara się dotykać bokami języka równomiernie obie strony podniebienia i zębów trzonowych.

#### Ćwiczenie „Kobra”

Dziecko zasysa język do górnego podniebienia, buzia otwarta, język znajduje się za górnymi siekaczami, ale nie wpycha się na nie.

#### Ćwiczenie „Malarz”

Język jest pędzlem, a górne podniebienie kartką. Narysuj na niej kółko, kwadrat, trójkąt i ...kota.

#### Ćwiczenie „Patataj”

Kłaskamy jak najgłośniej w rytm galopującego konia.

### **PAMIĘTAJMY, ŻE EFEKTYWNOŚĆ ZALEŻY OD SYSTEMATYCZNOŚCI!**

Ostapiuk B. (2015): Postępowanie logopedyczne u osób z dyslalią i ankyloglosją. [W:] Logopedia. Standardy postępowania logopedycznego. Red. S. Grabias., J. Panasiuk., T. Woźniak. Lublin, s. 655-687.

Kittel Anita M. (2012): Zaburzenia miofunkcjonalne. Wydanie polskie na podstawie wydania niemieckiego Anita M.Kittel, Ratgeber Myofunktionelle Storungen, Schulz- Kircher Verlag GmbH