

Małgorzata Zamojska
neurologopeda

ODDYCHAJ NA ZDROWIE!

Oddychanie jest najistotniejszym procesem życiowym. Nikt nie wątpi, że zdrowie człowieka zależy od oddychania. Oddech równa się życie!

W ciągu doby wykonujemy blisko 200 tysięcy oddechów!

Od tego jak oddychamy zależy nasza fizyczna i psychiczna kondycja.

Rodzicu!

Zwróć uwagę jak oddycha Twoje dziecko!

Prawidłowe oddychanie podczas spoczynku, czyli w sytuacjach, kiedy nie mówimy, ani nie śpiewamy, np. w czasie snu, milczenia, oglądania telewizji, słuchania bajki odbywa się **TYLKO PRZEZ NOS!!!**

W dobie epidemii należy podkreślić, że:

Pierwszą linią obrony przed wirusami i bakteriami jest oddychanie przez NOS!

Wdychanie i wydychanie powietrza nosem warunkuje:

- oczyszczenie, ogrzanie i nawilżenie powietrza wdychanego, a co za tym idzie zmniejsza ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych

- regulowanie objętości wdychanego powietrza
- prawidłowe kształtowanie się napięcia mięśni mimicznych twarzy, rezonatorów czaszki oraz zgryzu
- właściwe połykanie i artykulację

Warto wiedzieć, że w okolicy jamy nosowej znajdują się zatoki przynosowe, w których produkowany jest niezwykły gaz - tlenek azotu, który ma właściwości antywirusowe oraz sterylizujące wdychane powietrze. Kiedy oddychamy przez usta nie wykorzystujemy tych właściwości tlenu azotu.

Z badań wynika, że 80% dzieci oddycha nawykowo przez usta, a tylko u 20% dzieci takie dysfunkcyjne oddychanie uwarunkowane jest organicznie.

Jakie mogą być konsekwencje nawykowego oddychania ustami przez Twoje dziecko?

1. Oddychanie przez usta aktywuje górną część klatki piersiowej, wymusza obszerniejsze oddechy i może być przyczyną zmniejszonej absorpcji tlenu do krwi tętniczej. Dlatego dzieci nawykowo oddychające przez usta odczuwają ogólne zmęczenie, brak koncentracji i zmienność nastrojów.
2. Ponadto oddychanie ustami powoduje obniżenie napięcia mięśnia okrężnego warg, wiotkość mięśni policzkowych, co z kolei może wpływać m.in. na:
 - trudności w sprawnym jedzeniu
 - utrudnione dmuchanie, co skutkuje niemożnością oczyszczenia, wydmuchania nosa
 - „brzydkie jedzenie”- mlaskanie, trudności z żuciem
3. Otwarta buzia to niejednokrotnie powód nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka. Język ułożony jest na dnie jamy

ustnej lub między wałami dziąsłowymi zamiast na wałku dziąsłowym za górnymi zębami przez co:

- dziecko obficie się ślini**
- nieprawidłowo połyka**
- mogą powstać wady zgryzu**
- w czasie snu chrapie lub ma bezdech**
- może mieć wadę wymowy – np. seplenienie międzyzębowe**
- może często zapadać na infekcje górnych dróg oddechowych**
- uchylone usta powodują, że mięśnie podniebienia miękkiego słabo pracują (stąd zaburzenia barwy głosu i mowa nosowa)**
- przy tym często występuje przerost migdałków podniebiennych i migdałka gardłowego, co może powodować niedostuch**
- nieprawidłowy tor oddechowy ma również wpływ na powstawanie wady postawy (zgarbiona sylwetka)**
- oraz nieprawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, gdyż duża ilość połykanego powietrza może powodować uczucie sytości, a powietrze połknięte podczas jedzenia powoduje efekt „odbijania się”**

Ponadto, o czym była już mowa, a co jest bardzo istotne, oddychanie przez usta powoduje niedostateczne dotlenienie układu nerwowego, a to wpływa na koncentrację uwagi, zwiększoną męczliwość, a co za tym idzie, trudności w nauce.

Należy tu nadmienić, że nieprawidłowy sposób oddychania nie musi dotyczyć tylko dzieci, wielu dorosłych również oddycha nieprawidłowo nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Oddychanie przez usta podczas codziennych aktywności, spanie z otwartymi ustami (co można stwierdzić, gdy po przebudzeniu czujemy suchość w ustach i mamy wysuszone wargi), chrapanie podczas snu, głośny,

słyszalny oddech w czasie spoczynku, uczucie zmęczenia zwłaszcza po przebudzeniu - to tylko niektóre symptomy, które mogą świadczyć o tym, że czas zająć się pracą nad prawidłowym oddechem.

Dla dobrego samopoczucia i pełnego zdrowia warto zwracać uwagę na to, jak oddychamy.

U dzieci pilnujemy prawidłowego toru oddechowego w czasie snu i podczas spoczynku (np. przy oglądaniu, słuchaniu bajek).

Pamiętajmy, że na sposób oddychania możemy świadomie wpływać, a wskazówki i propozycje ćwiczeń pomocnych przy nauce prawidłowego oddychania można uzyskać między innymi od logopedy.

Bibliografia:

McKeown P. (2015) *Tlenowa przewaga. Trenuj efektywnie, popraw wydolność, wzmocnij zdrowie*, Galaktyka, Łódź

Pluta -Wojciechowska D. (2017), *Dyslalia obwodowa. Diagnoza i terapia logopedyczna wybranych form zaburzeń*, Ergo-Sum, Bytom

Skorek E. Rządka M. (2011) *Profilaktyka i terapia dysfunkcji oddechowych u dzieci*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra

Tarasiewicz B. (2018) *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Uniwersytet, Kraków

szkolenie online Sylwia Zasada *Oddech to podstawa*, www.instytutlogopedyczny.pl, 29.04.2020