

## **Co to są ćwiczenia miodfunkcjonalne?**

To ćwiczenia poprawiające balans mięśniowy w obrębie mięśni układu ustno-twarzowego i poprawiające realizację funkcji orofacjalnych.

**Uproszczony przykład:** Ćwiczenia miodfunkcjonalne poprawiają m. in. oddychanie. Aby poprawić oddychanie w sposób skuteczny, musimy wpłynąć na domknięcie szczęk, zwarcie warg, zajmujemy się też napięciem mięśniowym języka. Widzimy więc, że normalne oddychanie zależy od napięcia mięśniowego. Pamiętajmy jednak, że jest to pewnego rodzaju uproszczenie - bardzo chcielibyśmy, aby terapia logopedyczna w obrębie miodfunkcji była wystarczająca, jednak z doświadczenia wiemy, że dla osiągnięcia realnych efektów potrzebujemy włączyć w proces diagnozy i terapii innych specjalistów - tylko w ten sposób terapia będzie naprawdę efektywna, zwłaszcza, że poprawne napięcie mięśniowe języka i poprawne oddychanie pozwalają osiągnąć poprawne połykanie i PSJ.

## **Kiedy włączać do terapii logopedycznej ćwiczenia miodfunkcjonalne?**

- Po zdiagnozowaniu obniżonego napięcia mięśniowego przez neurologa lub fizjoterapeutę
- Po rozpoczętej fizjoterapii. Rozpoczęcie fizjoterapii jest warunkiem koniecznym: izolowane ćwiczenia miodfunkcjonalne wydłużają terapię.

## **Bądź skutecznym specjalistą, zadbaj o napięcie mięśniowe.**

### **Jak ustawić proces terapii?**

1. Zaczynj od napięcia mięśniowego. Zaproś do diagnozy fizjoterapeutę. Postaraj się, aby diagnoza i terapia fizjoterapeutyczna wyprzedziła Twoją właściwą terapię logopedyczną.
2. Przyjrzyj się sposobowi jedzenia Twojego pacjenta. Jeśli w tym zakresie nie ma problemów, śmiało możesz przejść dalej.
3. Włącz reedukację oddychania. Warunek jest jeden, pacjent musi być zdrowy i drożny. Czy nie mogę wprowadzać wybrane ćwiczenia zanim mój pacjent w pełni się wyleczy? Mogę, a nawet powinienem, aby nie tracić czasu (np. ćwiczenia uaktywniania nosa do wężania).
4. Domknij usta. To oczywiście konsekwencja podjętego leczenia laryngologicznego, jeśli w tym zakresie zdiagnozowano problem.

5. Popraw połykanie. Nie ma poprawnego połykania bez poprawnego oddychania i napięcia mięśniowego. Teraz już widzisz, że ten proces ma swoje umotywowanie.
6. Zbuduj pozycję spoczynkową języka, aby zachować balans mięśniowy na stałe.
7. Przypatrz się wędzidełku, jeśli na którymkolwiek etapie pracy zauważysz trudności. Może się okazać, że skutecznie przejdziesz przez 6 fundamentów, ale dopiero praca z głoskami skieruje Twoją uwagę na głoski.

**Pamiętaj, że bazą to pracy w tym procesie jest zawsze skuteczne badanie logopedyczne.**