

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

Logopeda

Laryngolog

Alergolog

Fizjoterapeuta

Stomatolog

Ortodonta



**Dlaczego konsultacje specjalistyczne są tak ważne, a holistyczne spojrzenie ułatwi osiągnięcie zamierzonego efektu?**



[www.rozgadajsie.pl](http://www.rozgadajsie.pl)

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

Wyobraź sobie linę,  
którą przeciągamy  
w jedną i drugą  
stronę... Starasz  
się z całych sił, zapierasz,  
a ktoś i tak może okazać  
się silniejszy...

Tak samo może być  
w przypadku ćwiczeń  
nad torem oddechowym.

Aby ukształtować  
prawidłowy - należy  
odnaleźć przyczynę  
trudności!



# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

**Nieprawidłowy tor oddechowy powoduje:**

- nieefektywne dotlenienie organizmu;
- powietrze, które trafia do naszego organizmu przez usta jest nieoczyszczone, nieogrzane, nienawilżone, a co za tym idzie zwiększa się ryzyko częstszych infekcji;
- większe ryzyko próchnicy i kształtowania się wad zgryzu;
- trudności w zakresie utrzymania prawidłowej postawy ciała;
- trudności z koncentracją, skupieniem uwagi;
- niższa wydolność organizmu i wiele innych...



# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

**A jak wygląda prawidłowy tor oddechowy?**

- powietrze jest nabierane nosem, przez co jest ogrzane, oczyszczone, prawidłowo nawilżone;
- usta są zamknięte;
- oddech jest powolny, cichy i regularny;
- język osiąga prawidłową pozycję spoczynkową języka;
- w naszym organizmie wytwarza się tlenek azotu, co wpływa na dotlenienie naczyń krwionośnych, a co za tym idzie - naszego mózgu!



# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

**Specjalistów jest tak wielu, ponieważ różne czynniki mają wpływ na tor oddechowy dzieci i dorosłych.**

**Od niedrożnego nosa po nieprawidłową pozycję ciała. Od utrudniających nam życie alergii po trudności ortodontyczne.**

**Od powiększonego migdałka po nieprawidłowości w zakresie prawidłowego gryzienia, żucia i połykania.**



**A w tym wszystkim JA - jako logopeda lub neurologopeda chcę uzyskać prawidłowy tor oddechowy jako jeden z fundamentów prawidłowego rozwoju mowy.**

[www.rozgadajsie.pl](http://www.rozgadajsie.pl)

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

Nie zawsze wszystkie te konsultacje będą potrzebne Twojemu dziecku, ale zyskasz wiedzę i informacje - od jak wielu czynników zależy prawidłowy tor oddechowy.



**LARYNGOLOG** - zweryfikuje stan dróg oddechowych dziecka, sprawdzi, czy nie ma mechanicznej przeszkody w osiągnięciu prawidłowego toru oddechowego;

**ALERGOLOG** - zbada dziecko pod kątem alergii, wykona testy, dzięki którym dowiesz się, czy dziecko nie ma uczulenia na..., a co za tym idzie trudności w swobodnym oddychaniu;

[www.rozgadajsie.pl](http://www.rozgadajsie.pl)

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?



W okresie przedszkolnym leczenie ortodontyczne przynosi szybszy efekt, ponieważ kości twarzoczaszki jeszcze nie są w pełni ukształtowane, a co za tym idzie - podatne na oddziaływanie.

**STOMATOLOG** - sprawdzi stan uzębienia dziecka, czy wszystkie zęby wyrzynają się zgodnie z kolejnością, czy nie ma próchnicy, czy zgryz kształtuje się prawidłowo i...  
...może skierować do **ORTODONTY**, który poprzez wczesną interwencję w tym zakresie jest w stanie wspomóc dziecko, aby nieprawidłowy tor oddechowy nie wywołał dużych szkód w zakresie zgryzu.

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?



Zwróć uwagę na postawę ciała swojego dziecka w trakcie codziennych czynności - w trakcie ćwiczeń logopedycznych często stosowane jest pozycjonowanie ciała.

**FIZJOTERAPEUTA** - oceni dystrybucję napięcia mięśniowego, postawę, a także działanie całego ciała jako systemu. Tutaj każdy element układanki ma znaczenie - a wzmocnienie mięśni np. brzucha może bezpośrednio oddziaływać na domknięcie jamy ustnej, a co za tym idzie - osiągnięcie prawidłowego toru oddechowego.

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

Na tor oddechowy ma wpływ wiele rzeczy, a logopeda jest najczęściej pierwszym specjalistą, który zwróci uwagę na otwartą jamę ustną.



**LOGOPEDA lub NEUROLOGOPEDA oceni jamę ustną na zewnątrz - pod kątem sprawności mięśnia okrężnego ust, aktywności warg, a także wewnątrz - sprawdzi anatomiczną budowę podniebienia, języka, wędzidełek. Dokona również weryfikacji gryzienia, żucia i połykania. Oceni sprawność aparatu artykulatoryjno-oddechowego zgodnie z normami przyjętymi do wieku dziecka.**

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

Kolejnym niezwykle ważnym specjalistą w zakresie osiągnięcia prawidłowego toru oddechowego jest **RODZIC DZIECKA!**

To właśnie Ty - Mamo, Ty - Tato, obserwujesz swoje dziecko w trakcie różnych aktywności - jesteś zatem **EKSPERTEM** odnośnie swojego dziecka. Zaobserwuj, zweryfikuj, przyjrzyj się, spoglądaj na to, jak oddycha Twoje dziecko.



# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

Jest też wiele rzeczy, które możesz wykonać samodzielnie w domu i w ten sposób stymulować prawidłowy tor oddechowy dziecka. Pamiętaj, że jest to wspomaganie, które nie zastąpi odpowiedniej diagnozy.



**Naucz swoje dziecko prawidłowego wydmuchiwania nosa, ale zacznij wykonywać te ćwiczenia, kiedy dziecko jest zdrowe. W trakcie infekcji może być to nieefektywne.**

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

**Wykonaj trening oddechowy - postymuluj nos. Przygotuj różne zapachy - okaże się, że wiele z nich masz w domu. Przypominaj dziecku o nabieraniu powietrza nosem i obserwuj! Możecie wspólnie ocenić, które zapachy są ładne, a które nieprzyjemne dla naszego nosa.**



Do tego typu zabawy świetnie sprawdzą się zioła - mięta, tymianek, rumianek, a także kwiaty, perfumy, olejki zapachowe lub ekstrakty do pieczenia ciast.

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

**Baw się z dzieckiem kreując prawidłowe nawyki oddechowe. Wykorzystaj przedmioty codziennego użytku lub wspólnie wybierzcie się na zakupy w celu poszukiwania gadżetów do zabawy oddechowych.**



Świetnie sprawdzą się bańki mydlane, wiatraczki, statki na wodzie, "burza w szklance wody", pomponiki, skrawki papieru, bibuła. Otwórz się na kreatywność i...

**...bawcie się  
dobrze!**

[www.rozgadajsie.pl](http://www.rozgadajsie.pl)

# Prawidłowy tor oddechowy

Jak o niego zadbać?

**Skontaktuj się ze mną i uzyskaj więcej informacji na temat czynników wpływających na rozwój mowy!**



**Rozgadaj się! - gabinet  
logopedyczny Paulina Szeliga  
ul. Opolska 23C  
42-600 Tarnowskie Góry  
paulina@rozgadajsie.pl**

[www.rozgadajsie.pl](http://www.rozgadajsie.pl)