

Рубрика: «Консультирует логопед»

«Подъязычная связка:

подрезать или растягивать?»

Нередко нарушения звукопроизношения бывают связаны с дефектами строения артикуляционного аппарата. В логопедической практике они диагностируются как **органические дислалии**.

В представленном материале мы предлагаем для рассмотрения пути преодоления нарушений звукопроизношения, связанные с таким дефектом строения артикуляционного аппарата, как укороченная подъязычная связка (уздечка).

Существует 2 способа преодоления данного нарушения:

1. хирургический (с помощью скальпеля или лазера)
2. выполнение специального комплекса упражнений на растяжение подъязычной связки.

В норме длина подъязычной связки считается такой, которая не ограничивает движения языка (у детей она примерно составляет 1,5 см., у взрослых от 2,5 см). Если уздечка укороченная, движения языка ограничены. В итоге нарушается произношение звуков, требующих поднятие языка вверх - [ш], [ж], [р] и ряд других звуков.

Даже если подъязычная связка укороченная (менее 8 мм), лучше её растягивать, чем увеличивать хирургическим путём. В пользу этого говорит то, что после операции на подъязычной связке образуется рубец, который также будет уменьшать подвижность языка. Кроме того, ребёнок после хирургического вмешательства ещё долго будет опасаться делать артикуляционные упражнения для подъязычной связки, чтобы избежать некогда испытанных болевых ощущений. Также операция по подрезанию подъязычной связки имеет свои возрастные ограничения. Как правило, операцию проводят в следующие возрастные этапы: в первые дни после рождения в род. доме и до 6-ти месяцев, в 4-5 лет, когда выявляются нарушения звукопроизношения, вызванные ограничением движений языка вследствие укорочения подъязычной связки. Противопоказанием к проведению операции также является наличие онкозаболеваний в ротовой полости, инфекционных заболеваний, воспалительных заболеваний слизистой оболочки полости рта (стоматитов, пульпитов), не санированных очагов полости рта, низкой свёртываемости крови. Нередко выполнение специальных упражнений по растяжению подъязычной уздечки актуально и после оперативного лечения.

Короткая подъязычная связка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных упражнений. Если она очень короткая, на её растягивание может потребоваться достаточное количество времени (может быть, около 3-х месяцев при условии регулярно проводимых упражнений). Логопеды рекомендуют выполнять

специально подобранный комплекс упражнений для эффективного растяжения подъязычной связки.

Упражнения для растягивания подъязычной связки (уздечки)

1. Упражнение «Маляр».

Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

Красить комнаты пора.
Пригласили маляра.
Челюсть ниже опускаем –
Маляру мы помогаем.

2. Упражнение «Лошадка».

Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Кончик языка при этом не вытянут и не заострён. Следить, чтобы язык не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

3. Упражнение «Грибок».

Улыбнуться. Открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Язык – это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка гриба. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Если ребёнку не удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка», только в более медленном темпе.

4. Упражнение «Гармошка».

Положение языка, как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю –
Рот пошире открываю,
К нёбу язычок прижму,
Ниже челюсть отведу.

5. Упражнение «Барабан».

Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчётливо произносить звук [д]. язык при произнесении звука [д] упирается в верхние зубы, рот не закрывать. Очень часто при выполнении этого упражнения ребёнок закрывает рот. Чтобы этого не происходило, можно зажать зубами шпатель шириной 1 см.

Язычок мы укрепляем –
В барабан играем:
«Д-д-д!»

6. Упражнение «Качели».

Улыбнуться, открыть рот. На счёт «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

Рот пошире открываю –
Я зарядку выполняю.
Язычок вверх-вниз поднимаю,
Будто качели я качаю.

7. Упражнение «Дотянись до носа».

Улыбнуться. Открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были неподвижны.

Язычок лопаткой положи,
Так немножко поддержи.
А теперь вверх поднимай
И до носа доставай.

8. Упражнение «Футбол».

Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щёку.

9. Упражнение «Котёнок».

На блюдце налить немного сгущённого молока (сметаны, варенья) и предложить ребёнку слизать его языком.

Шесть котят
Есть хотят.
Дай им каши с молоком,
Пусть лакают языком.
Потому что кошки
Не едят из ложки.

10. Упражнение «Грибок» (с элементами самомассажа).

Предложите ребёнку сначала выполнить упражнение «Грибок». Затем ребёнок сам «перетирает» уздечку большим и указательным пальцами руки.

Язычок грибочком я приподниму
И уздечку пальчиками
Хорошенько перетру.

11. Механическая помощь при выполнении артикуляционных упражнений.

Если язык провисает и ребёнок не может выполнить упражнения «Лошадка», «Грибок», то для правильного растягивания логопед берёт (проинструктированный взрослый) берёт зонд «расчёску» и поднимает язык или «качает» его на зонде.

12. Массаж уздечки языка.

Большим и указательным пальцами левой руки, взявшись за кончик языка, поднять его вверх. Рот при этом раскрыт. Указательным и большим пальцами правой руки растягивающим движением скользить по уздечке языка снизу вверх.

13. Растягивание уздечки.

Наложив на язык стерильный платок (салфетку), поставить указательный и средний пальцы под язык, уздечка между пальцами, большим пальцем нажать на переднюю часть языка и выполнить подтягивающие движения языка наружу. Указательный и средний пальцы неподвижны.

14. Упражнение «Крот».

Во дворе горка,
(указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вниз)
Под горкой норка.
(указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вверх)
В этой норке
Крот стережёт горку.
(указательным пальцем с силой поглаживать снизу вверх подъязычную уздечку, растягивая её)

15. Упражнение с резиновым кольцом.

На кончик языка накладывают резиновое кольцо диаметром 5-8 мм (можно нарезать такие кольца шириной 1,0-1,5 мм из резиновой детали пипетки). Ребёнок поднимет язык вверх и прижимает его к переднему участку нёба в области нёбных складок. Рот широко открывают, прижимая кольцо кончиком языка к нёбу, затем рот закрывают. После освоения упражнения его повторяют 3 раза в день по 10 раз.

Общие правила выполнения упражнений на растягивание подъязычной связки (уздечки)

- при выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол (бугорки за верхними передними зубами);
- все движения должны выполняться медленно, на улыбке, близко к пределу возможного;
- имейте в виду, что выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть – давайте ребёнку отдых;
- звуки, требующие заметного подъёма кончика языка вверх ([р], [ш], [ж]), ставятся после полного вытягивания у ребёнка подъязычной связки;
- звуки [л], [ч], [щ], [т'], [д'] можно начинать ставить, когда уздечка ещё не до конца растянулась, но уже есть некоторый подъём кончика языка вверх.

Консультацию подготовил учитель-логопед

I квалификационной категории:

Ковалишина Анна Николаевна.