

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE WYDOLNOŚĆ UKŁADU ODDCHOWEGO

Oddychanie jest czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, a także bardzo ważną dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego. Musimy mieć świadomość, jak ważne jest to, w jaki sposób oddychają nasze dzieci. Ćwiczenia oddechowe są także ważną częścią procesu rekonwalescencji po przebyciu COVID 19. Pomogą zwiększyć siłę mięśni oddechowych, rozprężyć każdą część płuc, zwiększyć ich pojemność życiową i wentylację płuc, poprawić kształt i zwiększyć ruchomość klatki piersiowej, zmobilizować różne tory oddechowe, aktywizować przeponę.

Kiedy dziecko nie mówi (np. sen, zabawa, oglądanie telewizji) usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno spokojnie wypływać przez jamę nosową. Powietrze przechodzące przez nos oczyszcza się i ogrzewa. Jeśli dzieci oddychają podczas snu i milczenia ustami, wówczas tworzą się nieprawidłowe nawyki oddechowe, a dodatkowo narażają się na częste infekcje dróg oddechowych.

Najczęstsze przyczyny nieprawidłowego oddychania:

- obniżone napięcie mięśniowe
- mała sprawność mięśnia okrężnego ust
- niedrożny nos
- powiększony migdałek gardłowy
- złe nawyki z wcześniejszego okresu życia
- inne choroby

ZACHĘCAM DO WYKONYWANIA PRZEZ DZIECI W DOMU KILKU PROSTYCH ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

- w przewietrzonym pomieszczeniu
- przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku
- systematycznie 2–3 razy dziennie przez kilka minut
- należy pamiętać o prawidłowym torze oddechowym, czyli wdech nosem, wydech ustami.

1. Syczenie węża:

Siądź na krześle z wyprostowanymi plecami. Połóż ręce na brzuchu. Teraz przez 4 sekundy nabieraj powietrze przez nos, tak aby brzuch się unióś i następnie wydychaj powietrze ustami jak najdłużej sycząc jak wążSSSSSS.

2. Podnieś misia:

Położ się na plecach, a na brzuszku umieść misia lub książkę. Połóż rączki na klatce piersiowej. Następnie weź głęboki oddech nosem, tak aby pierwszy podniósł się miś, a dopiero potem klatka piersiowa.

3. Wyliczenie na jednym oddechu jak najwięcej wron :

„Jedna wrona bez ogona druga wrona bez ogona trzecia wrona bez ogona(...) a ta jedenasta, wrona ogoniasta”.

4. Do ćwiczeń oddechowych warto wykorzystać małe, lekkie piłeczki (np. styropianowe lub zrobione papierowe kuleczki).

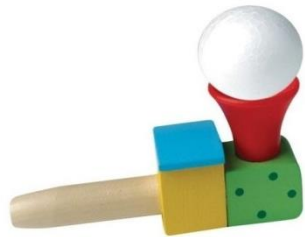
- Ciekawym pomysłem jest zrobienie toru przeszkód i dmuchanie na piłeczkę w taki sposób, aby przeprowadzić ją do końca toru. Można również kupić gotowe tory.



- Jedną z lubianych zabaw oddechowych jest „oddechowa gra w piłkę”. Potrzebne jest nam do tego boisko, piłeczka oraz słomki. Zadanie polega na tym, aby dmuchając na piłeczkę za pomocą słomki, starać się wcelować piłką do bramki przeciwnika.



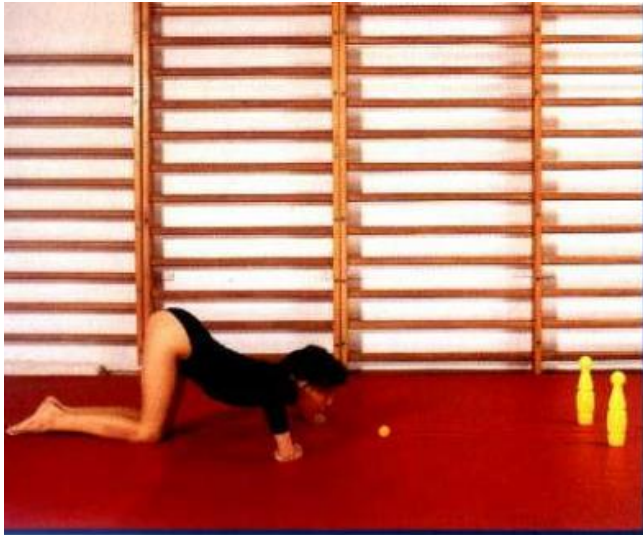
- Dmuchałka logopedyczna jest również atrakcyjną dla dzieci zabawką do treningu oddechowego.



5. Mając do dyspozycji słomki możemy zrobić „burzę” w szklance wody. Należy jednak pamiętać, że podczas korzystania ze słomek, musi być ona trzymana wargami (nie zębami), leżeć po środku ust (nie po prawej lub po lewej stronie) i nie może być zagryzana zębami.
6. Do ćwiczeń oddechowych można wykorzystać także wiatraczki, dmuchanie baniek mydlanych, zdmuchiwanie małych skrawków papieru, gwizdanie, dmuchanie w zrobioną samodzielnie zabawkę z kubka jednorazowego, słomki i rękawiczki gumowej.



7. Ćwiczenie w pozycji korekcyjnej Klappa.



Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego. W odległości 1-2 m przed ćwiczącym ustawiona lub narysowana bramka.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się po podłodze i wpadła do bramki.

8. Ćwiczenie w pozycji leżenia na plecach.



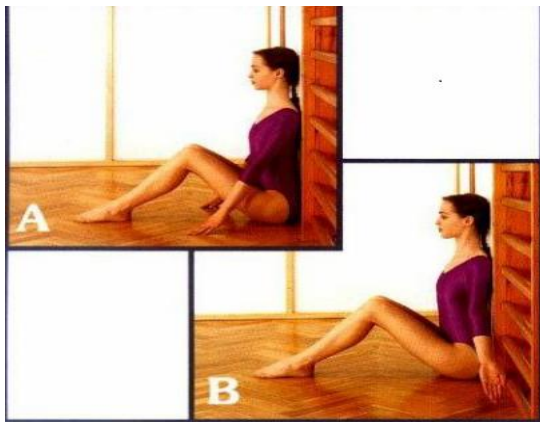
Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie wydech ustami.

9. Ćwiczenie w siadzie przy drabince/ścianie.



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do ściany.

Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.

Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Docisnięcie barków do ściany z jednoczesną rotacją zewnętrzną rąk, a następnie powrót rąk do ustawienia pośredniego z pozostawieniem barków przyciśniętych do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Bibliografia:

S. Owczarek „Atlas ćwiczeń korekcyjnych” 2016 (ćwiczenia nr 7,8,9 – skany)

K. Szłapa „Zabawy oddechowe na wesoło” 2015

K. Domagała „ Ćwiczenia oddechowe” 2021

Internet

Opracowanie: mgr fizjoterapii Agata Hesse-Szymonowicz