Logopädie

Muskeltraining für das Gesicht

(Informationen entnommen aus einem Artikel von Monika Härle*)

Die Vorgaben der Natur

Der Säugling verfügt über ein immenses Potenzial angeborener myofunktioneller Fähigkeiten, wie zum Beispiel den Saugreflex. „Myofunktionell“ betrifft hier im engeren Sinn die Tätigkeit von Muskeln des Mund- und Gesichtsbereichs, insbesondere der Zunge und der Lippen und damit verbunden besonders den Schluckvorgang. Diesen kann er am besten an der Mutterbrust trainieren. Diese natürliche Nahrungsquelle nimmt auch Einfluss auf die Entwicklung der Mundmuskulatur, Gaumenform und Art der Zungenbeweglichkeit.
Beim Stillen muss der Säugling Kraft aufwenden: Mit der Zunge drückt er durch Melkbewegungen die Milch aus der Brustwarze heraus, um sie in den Rachen zu transportieren und zu schlucken. Auch in Ruhephasen liegt die Zunge mit leichtem Druck am Gaumen an. Der Gaumen wächst durch den Zungendruck in die Breite und schafft auf natürliche Weise Platz für die zukünftigen Zähne.
Der gesamte Mund- und Rachenraum bildet ein komplexes System. Bewegungsmuster wie das Schlucken und das Verhalten der Zunge im Mund sind ein wichtiges Training für die Ausbildung des Gaumens. Dieses Bewegungsmuster nimmt darüber hinaus Einfluss auf Nerven, Muskulatur und Zahnstellung und sorgt dafür, dass sich alle Funktionen wie Schlucken, Atmen und Sprache normal entwickeln können.

Schnuller- und Nuckelkinder haben mehr Probleme

Trinkt das Kind aus der Flasche, da sind sich die Experten heute sicher, muss sich das Kind kaum noch bemühen: Die Milch fließt von alleine, ohne dass der Säugling seine Mund- und Zungenmuskulatur trainiert. Oft kommt es vor, dass der kleine Mensch den üppigen Milchfluss zu stoppen versucht. Dadurch bewegt sich seine Zunge ständig nach vorne. Dieses Verhalten bleibt – und die Zunge drückt später gegen die Zähne. Lispeln und Zahnfehlstellungen können die Folge sein.
Hinzu kommt, dass Schnuller, Sauger, Daumen und andere Lutschgewohnheiten die Zunge nach unten drücken. Die Folgen zeigen sich in der späteren Physiognomie, der äußeren Erscheinung des Kindes: Die wichtigen Mund- und Gesichtsmuskeln – so genannte orofaziale Muskeln – werden schlaff und inaktiv. Der Mund bleibt dadurch häufig leicht geöffnet, die Lippen sind entweder spröde, wulstig oder durch erhöhten Speichelfluss fortwährend nass.

Vom Mund über den Körper zum Geist

Bei Kindern mit Zahnfehlstellungen, Zungenvorschub beim Sprechen, Lispeln oder geräuschvollem Atmen beobachten Logopäden häufig einen Mangel an muskulärer Spannkraft. Das zeigt sich sowohl im Gesichtausdruck als auch in der ganzen Körperhaltung. Daraus können Antriebsarmut, Infektanfälligkeit und Konzentrationsmangel resultieren.
Die altersangepasste myofunktionelle Therapie kann besonders bei frühkindlicher Förderung viel bewirken, denn Sprache, Sprechen und Körperbewegung sind laut Experten eine untrennbare Einheit. Mechanismen wie Saugen, Beißen, Schlucken, Kauen und Bewegen gelten als Primärfunktionen, Sprechen als sekundär zu erlernende Funktion. Das eine ist Voraussetzung für das andere. Der menschliche Körper ist also als eine Einheit von Form und Funktion zu verstehen: Je nach Ausprägung kann eine Fehlstellung der Zähne oder des Beckens den Menschen insgesamt beeinträchtigen.

Dr. Jan V. Raiman und Kollegen
Kirchröder Str. 77 / 30625 Hannover
www.raiman.de / info@raiman.de
Tel. 0511 / 55 44 77 / Fax 0511 / 55 01 55

Körperorientierte Sprachtherapie als Frühförderung

Vor einer logopädischen Behandlung, die direkt auf Sprache und Sprechen hinzielt, kann eine funktionell orientierte Therapie körperliche Fehlstellungen harmonisieren. Man kann damit jedoch nicht auf den Spracherwerb warten. Im Sinne einer Basistherapie wird mit gezielten manuellen Bewegungen und Druckreizen, so genannten Stimulationen, Einfluss auf schwache Muskulatur, körperliche Defizite und falsche Bewegungsabläufe genommen, um sie zu normalen und gesunden Funktionen zu führen. Je nach Alter kann es sinnvoll sein, dies vor oder gleichzeitig mit einer Sprachtherapie zu kombinieren.
Die myofunktionelle Therapie sollte immer mit verschiedenen medizinischen Behandlungen gemeinsam eingesetzt werden. Der Orthopäde kümmert sich um Haltungsfehler, der Kieferorthopäde um mögliche Zahnfehlstellungen und der HNO-Arzt (bei einer auffälligen Stimme oder Mund- statt Nasenatmung, die die Infektanfälligkeit erhöht) um die richtige Atmung. In Zusammenarbeit mit Logopäden, Physiotherapeuten und unter anderem Ergotherapeuten ist es möglich, die Harmonie von Funktion und Form des Körpers herzustellen.

Myofunktionelle Therapie auch im Erwachsenenalter

Bei Erwachsenen äußern sich myofunktionelle Probleme in Form von leichtem Lispeln, Zungen- und Unterkiefervorschub beim Schlucken, Globusgefühl und Enge im Hals, Verhaltensweisen wie Räuspern, Lippenbeißen oder -zucken, Zungenspielen, Augenzwinkern können ebenfalls solche Anzeichen sein. Es kommt zu Diagnosen wie funktionelle Stimmstörungen mit Hochatmung, steifem Hals, Kopf-, Schulter- und/oder Rückenschmerzen, Verspannungsschmerzen im Kopf. Bei alten Menschen verringert sich durch Erschlaffen der Muskulatur im Gesichtsbereich die Stabilität des Zahnersatzes.
All diese muskulären Schwächen und Fehlfunktionen lösen Verspannungen und Schmerzzustände aus. Eine ganzheitliche Behandlung kann hier helfen: myofunktionelle Therapie, eingebettet in Coaching und in Verbindung mit Cranio-Sacraler Osteopathie.

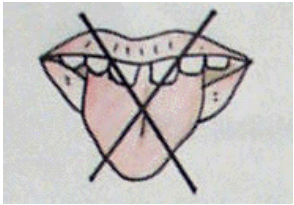
* Informationen entnommen aus einem Artikel von Monika Härle
zu finden unter: http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20060320/b_4.phtml

Anlage: Logopädische Übungen

entnommen bei der Poliklinik für Kieferorthopädie, Uni Münster
zu finden unter:
http://zmkweb.uni-muenster.de/einrichtungen/kfo/dienstleistungen/pat_info/kind/logo/index.html

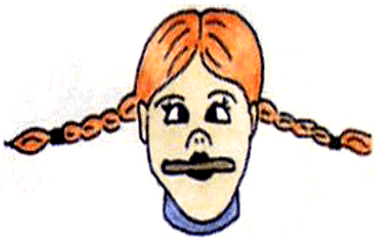
Dr. Jan V. Raiman und Kollegen
Kirchröder Str. 77 / 30625 Hannover
www.raiman.de / info@raiman.de
Tel. 0511 / 55 44 77 / Fax 0511 / 55 01 55

Lippenübungsbogen



Guter Mundschluss sieht nicht nur besser aus, sondern ist für die Zahnstellung sehr wichtig.

1. Lippenschlussübungen

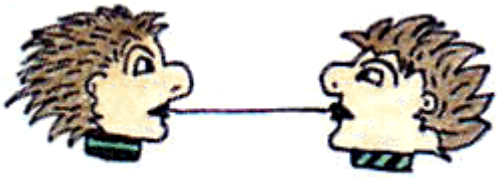


Der Lippenschluss lässt sich bewusst trainieren. Du kannst z.B. immer wenn Du irgendwo ein "L" siehst bewusst Deine Lippen aufeinander legen. In Deine Federtasche kannst Du Dir ein kleines Kärtchen mit einem "L" legen. Dieses wird ebenso zu einer Erinnerung an den Lippenschluss. Es bedeutet "LIPPEN ZU"!

Ebenso sollten Dir Deine Eltern dabei helfen und die Worte "LIPPEN ZU" öfter sagen. Zum Üben kannst Du einen Holzspatel zwischen den Lippen halten, während Du fernsiehst oder Schulaufgaben machst.

2. Lippenkraftübungen

Bastel Dir ein Knopfspiel, indem Du einen ca. 50 cm langen Bindfaden durch zwei Knöpfe ziehst. Dann legen Du und Dein Mitspieler den Knopf hinter die Lippen. Versucht ihn festzuhalten, während ihr gegenseitig zieht (Tauziehen). Diese Übung hilft sehr gut, die Lippenmuskeln zu kräftigen.



3. Lippenbewegungsübungen helfen ebenfalls, die Lippenmuskeln zu stärken.

BREIT

SPITZ

FISCHMAUL

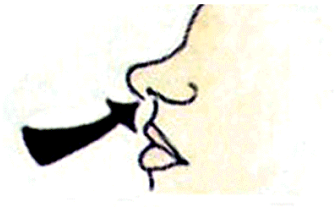
STIFTÜBUNG

4. Lippenmassage

Hierbei musst Du bewusst üben und zwar etwa 3 x täglich. Du kannst die Oberlippe zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und diese etwas durchmassieren und nach unten ziehen. So wird sie gestreckt und der Lippenschluss - denke an das "L" - wird leichter.

Dr. Jan V. Raiman und Kollegen
Kirchröder Str. 77 / 30625 Hannover
www.raiman.de / info@raiman.de
Tel. 0511 / 55 44 77 / Fax 0511 / 55 01 55

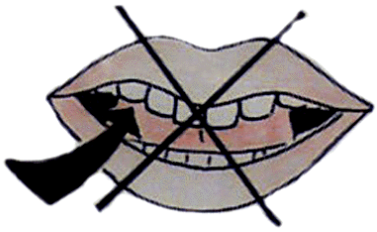
Nasenatmungsbogen



Atmen durch die Nase ist wichtig, weil...

... die Atemluft angewärmt, gereinigt und befeuchtet wird.

... Nase, Luftwege und Lunge gesund bleiben wollen.



Für Nasenwegserkrankungen ist der Hals-, Nasen-, Ohrenarzt zuständig. Häufig wird aber auch nur aus falscher Gewohnheit durch den Mund geatmet.

Wird die Nase nicht zum Atmen benutzt, wird sie immer "enger", es folgen Erkältungen...Nasenatmung kannst du selbst trainieren

Atemübung - diese Folge mehrmals täglich an frischer Luft ausführen

1. Stützt den Mittelfinger über der Nase ab und atmet einige Male durch die Nase ein und aus.

2. Haltet denn mit dem Daumen ein Nasenloch zu und atmet durch das offene Nasenloch 3-4 x ein und aus.

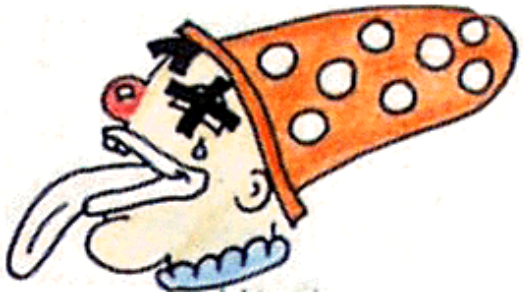
3. Verschließt mit dem Ringfinger die andere Seite und atmet durch das offene Nasenloch 3-4 x ein und aus.

Dr. Jan V. Raiman und Kollegen
Kirchröder Str. 77 / 30625 Hannover
www.raiman.de / info@raiman.de
Tel. 0511 / 55 44 77 / Fax 0511 / 55 01 55

Zungenübungsbogen 1: Ruhelage

Wenn Du nicht sprichst oder isst, soll sich die Zunge an dem Platz ausruhen

Suche die Stelle hinter den oberen Frontzähnen, wo der Gaumen sich wölbt und etwas "rubbelig" ist



Lass´ die Zunge nicht mehr die Zähne ärgern.

Lass´ die Zunge immer länger liegen! Z.B. beim:

Fernsehen

Lesen

Fahrradfahren

Wann lag mein Zunge richtig? (Beispiele eintragen)

Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

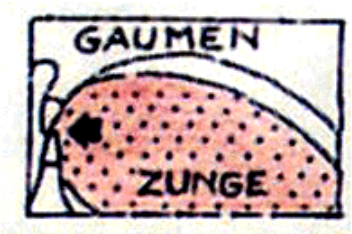
Dr. Jan V. Raiman und Kollegen
Kirchröder Str. 77 / 30625 Hannover
www.raiman.de / info@raiman.de
Tel. 0511 / 55 44 77 / Fax 0511 / 55 01 55

Zungenübungsbogen 2: Schlucken

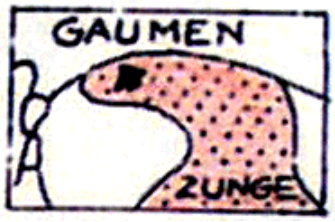
Kann man falsch oder richtig schlucken?

JA !!!

Worin besteht der Unterschied?



Falsches Schlucken:
Die Zunge drückt vorne gegen die Zähne und verschiebt diese.



Richtiges Schlucken:
Der Zungendruck richtet sich im Wesentlichen gegen den Gaumen.

Wie schadet falsches Schlucken?

2000 x wird in 24 Stunden geschluckt, so wird mit Unterbrechungen ein großer Druck gegen oder zwischen die Zähne ausgeübt.

Was kannst Du selbst für richtiges Schlucken tun?

1. Zunge (wie ein Auto aus der Garage) - gerade - aus dem Mund fahren und wieder hinein.

2. Zunge streckt sich zur Nase und zum Kinn!

3. Die Zähne mit der Zungenspitze abzählen

Dr. Jan V. Raiman und Kollegen
Kirchröder Str. 77 / 30625 Hannover
www.raiman.de / info@raiman.de
Tel. 0511 / 55 44 77 / Fax 0511 / 55 01 55