**Oddech – jego wpływ na zdrowie i rozwój dziecka.**

Oddech jest czymś nad czym rzadko się zastanawiamy. Większość ludzi po prostu oddycha. Oddech utrzymuje nasz organizm przy życiu od pierwszych chwil pojawienia się na świecie i właściwie dopóki żyjemy nie myślimy o tej czynności jak o czymś, czego należy się uczyć jak chodzenia czy mówienia.

**Czym charakteryzuje się prawidłowy sposób oddychania?**

Wyróżniamy trzy rodzaje oddychania: oddychanie brzuszne, międzyżebrowe i ustne**. Odpowiednią formą oddechu jest oddychanie brzuszne, natomiast dwa pozostałe rodzaje mogą powodować problemy.**

Efektywne oddychanie spoczynkowe u dziecka powinno być miarowe, spokojne, głębokie , wdech krótszy, wydech nieco dłuższy i powinno przebiegać prawidłowym torem – zarówno wdech jak i wydech przez nos. Usta powinny być cały czas szczelnie domknięte, a język ma być wklejony w podniebienie. Dzięki temu właściwie kształtują się: pojemność i wydolność klatki piersiowej, poziom napięcia mięśniowego, postawa ciała, artykulacja i ogólna wydolność organizmu.

Podczas aktywności (mówienie, śpiew, aktywność sportowa) oddychanie powinno odbywać się równocześnie przez nos i usta.

Celem oddychania jest wprowadzanie tlenu do krwi. Proces ten wspomaga funkcjonowanie kluczowych narządów.

Prawidłowe oddychanie przez nos to pierwsza linia obrony przed wirusami. Wdychane przez nos powietrze ma kontakt z jego śluzówką i jej mechanizmami obronnymi, które w dużej mierze neutralizują zanieczyszczenia, mikroorganizmy i alergeny. **Tlenek azotu produkowany przez nos i zatoki przynosowe ma działanie odkażające, co unieszkodliwia różne wdychane patogeny.** Ma także działanie antywirusowe. **Poprawia też wentylację płuc, rozszerza naczynia krwionośne, zwiększa pobór tlenu i dotlenienie organizmu do oskrzeli i płuc.**

**Oddychanie drogą nosową zapewnia najbardziej optymalny dla organizmu pobór tlenu.**

**Nieprawidłowe oddychanie, o co w tym chodzi?**

Obecnie wiele osób oddycha zbyt szybko, zbyt dużym oddechami, górną częścią klatki piersiowej, a przede wszystkim ustami zamiast nosem. W praktyce oznacza to przewlekłą hiperwentylację.

Spośród tych trzech typów **najbardziej szkodliwe jest oddychanie przez usta**, ponieważ nos nie filtruje powietrza, przez co do ciała dostają się szkodliwe organizmy.

Gdy normą staje się nieprawidłowe oddychanie, nasze płuca przepuszczają więcej powietrza niż wynika to z potrzeb metabolicznych. Uruchamia to zmiany w organizmie, zmienia [metabolizm](https://www.hellozdrowie.pl/5-najwiekszych-mitow-o-metabolizmie/) i paradoksalnie prowadzi do niedotlenienia tkanek i komórek.

Skutkiem nieprawidłowego oddechu może być:

* osłabienie koncentracji i pamięci, zmęczenie
* problemy ze snem,
* bezdech i [chrapanie](https://www.hellozdrowie.pl/blog-spiewanie-na-chrapanie/),
* uczucie ucisku i bólu w [klatce piersiowej](https://www.hellozdrowie.pl/klatka-piersiowa-budowa-funkcje-i-choroby-w-jej-obrebie/),
* [podwyższone ciśnienie](https://www.hellozdrowie.pl/cisnienie-krwi-czym-jest-i-jakie-sa-jego-normy-kiedy-wystepuje-niedocisnienie-a-kiedy-nadcisnienie/),
* kaszel, [zatkany nos](https://www.hellozdrowie.pl/blog-7-sposobow-na-zatkany-nos/), problemy z zatokami,
* nasilenie objawów [astmy](https://www.hellozdrowie.pl/astma/)
* pogorszenie nastroju, depresja

U dzieci nieprawidłowe oddychanie może dodatkowo powodować:

* częste infekcje górnych dróg oddechowych, zapalenia oskrzeli i płuc,
* dysfunkcje anatomiczne w budowie nosa, oraz jamy ustnej
* obniżony poziom słuchu,
* niski poziom napięcia mięśniowego w obrębie ciała i aparatu artykulacyjnego,
* obniżony poziom rozwoju ruchowego,
* dolegliwości wegetatywne (bóle pleców, zaburzenia jelitowe).
* nieprawidłowy rozwój narządów wewnętrznych i niedotlenienie komórek mózgu

**Co powinno zaniepokoić w oddechu?**

* Otwarte usta w czasie spoczynku
* Spanie z otwartymi ustami
* Chrapanie lub bezdechy senne
* Nadmierne poruszanie się klatki piersiowej lub unoszenie ramion w czasie oddechu
* Głośny oddech

|  |
| --- |
|  |

**Jak zmiany w oddychaniu wpływają na kwestie logopedyczne?**

* Otwarte usta utrwalają nieprawidłową, pozycję spoczynku warg, żuchwy i języka
* Osłabienie pracy podniebienia miękkiego i zwieracza podniebienno-gardłowego
* Osłabienie pracy warg, policzków, języka
* Nieprawidłowa realizacja głosek: możliwe nosowanie, seplenienie

**Jak nauczyć się prawidłowo oddychać?**

Prawidłowego oddychania możemy dziecko nauczyć. Jest wiele metod terapii oddechowych. Jedną z wartych uwagi jest metoda rehabilitacji oddechu K. Butejki, której efekty mogą nawet obkurczać powiększone migdałki bez interwencji chirurgicznej.

Ja proponuję kilka prostych ćwiczeń, których głównym celem jest świadome kierowanie oddechem i wydłużanie fazy wydechu. Należy pamiętać, aby dziecko pobierało powietrze tylko przez nos, a wydychało ustami kontrolując moc wydechu. Proszę pilnować, by wdech był swobodny, naturalny i nie zbyt głęboki.

Przykładowe ćwiczenia, które można wykonać z dzieckiem w domu:

* dmuchanie na wiatraczki, dmuchawki unoszące piłeczkę, piórka i paski papieru,
* dmuchanie w różnego rodzaju gwizdki,
* zdmuchiwanie lekkich przedmiotów ze stołu,
* dmuchanie na przedmiot zawieszony na lince,
* dmuchanie na piłeczkę pingpongową, słomki, kredki leżące na gładkiej powierzchni,
* wdmuchiwanie piłeczek do bramki,
* rozdmuchiwanie, kaszy, ryżu, grochu przez słomkę,
* wdech nosem (usta domknięte)– ramiona do góry, zatrzymanie; długi wydech-nosem i powolne opuszczanie ramion,
* przetaczanie powietrza z jednego policzka do drugiego,
* dmuchanie przez słomki o różnej grubości,
* przysysanie do słomki kawałków styropianu,
* dmuchanie na zabawki pływające w wodzie,
* przysysanie do warg bibułki,
* próby nadmuchiwania torebek papierowych, gumowych zabawek i baloników z ustnikami,

Jeśli dziecko nie ma kataru, oraz ma drożne drogi oddechowe (bez przerostu lub infekcyjnego powiększenia migdałków) proponuję wprowadzić do domu zabawy z plasterkiem, by przyzwyczajać dzieci do nawykowego domykania ust podczas spontanicznych działań oraz podczas snu. Wystarczy wyciąć zwykły kawałek plastra bez opatrunku i zaklejać dziecku usta na czas zabawy spontanicznej albo snu. To mechaniczne domknięcie ust powoduje wymuszenie prawidłowego oddechu drogą nosową. Można zacząć od bardzo krótkiego czasu podczas zabawy i wydłużać to ćwiczenie stopniowo, wraz z oswojeniem się dziecka z takim typem terapii. Nigdy nie należy tego robić na siłę, tylko po wyrażeniu przez dziecko zgody. Plaster należy natychmiast zdjąć, gdy dziecko daje taki sygnał.

Oddech to doskonałe lekarstwo, ale przede wszystkim profilaktyka, która w dodatku nic nie kosztuje i z której zawsze możemy skorzystać.

Katarzyna Kościuszko

logopeda