

Логопедический массаж.

Терёхина Е.А., логопед, Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –Югры “Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями “Гармония”,



«Логопедический массаж»

Нажмите на рисунок, чтобы увеличить

Детям со значительными речевыми расстройствами (алалия, дизартрия, дислалия, обусловленная укороченной подъязычной уздечкой и др.) для коррекции звукопроизношения недостаточно только артикуляционной и дыхательной гимнастики. Необходим логопедический массаж. Взяв за основу систему массажа Архиповой Е.Ф. для детей с детским церебральным параличом и знания, полученные на курсах обычного лечебного массажа, я подготовила подробный материал, как для специалистов, педагогов, так и для родителей имеющих детей с тяжелыми нарушениями речи. Что значительно облегчит коррекцию звукопроизношения и позволит добиться определенных результатов. В настоящее время для коррекции речевых нарушений на своих занятиях использую различные виды логомассажа. Знакомлю родителей с методикой и техникой логопедического массажа, для дальнейшего проведения массажа в домашних условиях.

Роль логопедического массажа

Логопедический массаж ~ активный метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. Логопедический массаж представляет собой одну из логопедических техник, способствующих нормализации произносительной стороны речи и эмоционального состояния лиц, страдающими речевыми нарушениями.

Массаж используется при дизартрии (имеются нарушения тонуса мышц), в том числе и ее стертые формы, заикания, а также нарушения голоса.

Массаж оказывает благоприятное физиологическое воздействие на организм. Массаж улучшает секреторную функцию кожи, активизирует ее лимфо-и кровообращение. А следовательно, улучшает ее питание, повышает обменные процессы. Под влиянием массажа капилляры расширяются, увеличивается газообмен между кровью и тканями (кислородная терапия тканей). Ритмические массажные движения облегчают продвижение крови по артериям, ускоряют отток венозной крови. Массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая функцию лимфатических сосудов. Существенно изменяется под влиянием массажа состояние мышечной системы. В первую очередь повышаются эластичность мышечных волокон, сила и объем их сократительной функции, работоспособность мышц, восстанавливается их активность после нагрузки. Дифференцированное применение различных приемов массажа позволяет понизить тонус при спастичности мышц, и напротив, повысить его при вялых парезах артикуляционной мускулатуры. Это помогает формированию и осуществлению активных произвольных, координированных движений органов артикуляции. Между силой воздействия при массаже и ответной реакцией организма существует сложная зависимость. При легком, медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей.

Таким образом, логопедический массаж оказывает общее положительное воздействие на организм в целом, вызывая благоприятные изменения в нервной и мышечных системах, играющих основную роль в речедвигательном процессе.

Основными задачами логопедического массажа являются:

- нормализация тонуса мышц артикуляционного аппарата (в более тяжелых случаях — уменьшение степени проявления двигательных дефектов артикуляционной мускулатуры: спастического пареза, гиперкинезов, атаксии, синкинезии);
- активизация тех групп мышц периферического речевого аппарата, в которых была недостаточная сократительная способность (или включение в процесс артикулирования новых групп мышц, до этого бездействующих);
- стимуляция проприоцептивных ощущений;
- подготовка условий к формированию произвольных, координированных движений органов артикуляции;
- уменьшение гиперсаливации;
- укрепление глоточного рефлекса;
- афферентация в речевые зоны коры головного мозга (для стимуляции речевого развития при задержке формирования речи).

Противопоказаниями для проведения массажа являются инфекционные заболевания (в том числе ОРВИ, грипп), заболевания кожи, герпес на губе, стоматит, конъюнктивит. С большой осторожностью следует применять массаж у детей с эписиндромом (судорогами), особенно, если ребенок плачет, кричит, вырывается из рук, у него “синеет” носогубный “треугольник” или отмечается тремор подбородка.

Логопедический массаж проводится в теплом, хорошо проветренном помещении. Обычно массаж рекомендуется проводить циклами по 10-15-20 сеансов, желательно каждый день или через день. После перерыва на 1-2 месяца цикл можно повторить. При определенных обстоятельствах, когда массаж невозможно делать часто и регулярно, допускается его проведение в течение более длительного времени, но реже.

Длительность одной процедуры может варьировать в зависимости от возраста ребенка, тяжести речедвигательного нарушения, индивидуальных особенностей и т. д. Начальная длительность первых сеансов составляет от 1-2 до 5-6 минут, а конечная — от 15 до 20 минут. В раннем возрасте массаж не должен превышать 10 минут, в младшем дошкольном — 15 минут, в старшем дошкольном и школьном возрасте — 25 минут.

Положение тела при логопедическом массаже

Перед началом сеанса массажа тело ребенка необходимо привести в правильное положение. Правильная поза способствует нормализации мышечного тонуса (обычно — расслаблению), делает более свободным дыхание.

При логопедическом массаже наиболее оптимальны следующие положения:

- в положении лежа на спине под шею ребенка подкладывается небольшой валик, позволяющий несколько приподнять плечи и откинуть назад голову; руки вытянуты вдоль тела; ноги при этом лежат свободно или несколько согнуты в коленях (под колени ребенка также можно положить валик);
- ребенок — в положении полусидя в кресле с высоким подголовником;
- ребенок — в положении полусидя в откидывающемся детском стульчике или сидячей коляске.

Основные виды логопедического массажа:

Классический ручной массаж.

Лечебный классический массаж – применяется без учета рефлекторного воздействия и проводится вблизи от поврежденного участка тела или непосредственно на нем. Основные приемы ручного классического массажа это: *поглаживание, растирание, разминание и вибрация.*

Для выполнения данных приемов при массаже языка логопеды часто используют зубные щетки с мягкой щетиной, шпатели, соски и др.

Точечный массаж – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании или нарушении функции.

Аппаратный массаж проводят с помощью вибрационных, вакуумных и других приборов.

Зондовый массаж (по методу Новиковой Е.В.).

Самомассаж.

Определение массажа вытекает из его названия. Массаж ребенок делает себе сам. Это может быть как массаж лица руками, так и, например, массаж языка с помощью зубов

(артикуляционной упражнением “Причешем язычок”, когда ребенок с силой проталкивает язык через сомкнутые зубы).

Рекомендации для выполнения логопедического массажа.

1. Расслабляющий массаж артикуляционной мускулатуры.

Применяется в случае повышения тонуса (спастичности) в речевых мышцах (в лицевой, губной, язычной мускулатуре).

Проведение лицевого массажа способствует не только формированию мимических средств общения, но и развитию оральной сферы, что необходимо для нормального питания ребенка и последующего развития речи.

Важно: Ребенку придать положения, в которых патологические тонические рефлекссы проявлялись бы минимально или не проявились вовсе.

Расслабление мышц шеи (пассивные движения головы).

Перед началом расслабляющего массажа артикуляционной мускулатуры, особенно в случае значительного повышения мышечного тонуса верхнего плечевого пояса и шеи, необходимо добиться расслабления этих мышц.

Положение ребенка на спине или полусидя, голова несколько свешивается назад:

а) одной рукой поддерживать шею ребенка сзади, другой производить круговые движения головой сначала по часовой, затем против часовой стрелки;

б) медленными, плавными движениями поворачиваем голову ребенка в одну и в другую сторону, покачиваем вперед (3-5 раз).

Расслабление шейной мускулатуры вызывает некоторое расслабление корня языка. Расслабление оральной мускулатуры достигается легким поглаживанием, похлопыванием мышц лица, губ, шеи, языка. Движения проводятся двумя руками в направлении от периферии к центру. Движения должны быть легкими, скользящими, слегка прижимающими, но не растягивающими кожу. Каждое движение повторяется 5-8 раз.

Расслабление лицевой мускулатуры:

- поглаживание от середины лба к вискам;
- поглаживание от бровей к волосистой части головы;
- поглаживание от линии лба вокруг глаз;
- поглаживание бровей от переносицы в стороны до края волос, продолжая линию бровей;
- поглаживание от линии лба вниз через все лицо по щекам, подбородку и шее;
- поглаживание от нижнего края ушной раковины (от мочек уха) по щекам к крыльям носа;
- легкие пощипывающие движения по краю нижней челюсти;
- надавливающий массаж лица от корней волос вниз.

Расслабление губной мускулатуры:

- поглаживание верхней губы от углов рта к центру;
- поглаживание нижней губы от углов рта к центру;

- поглаживание верхней губы (движение сверху вниз);
- поглаживание нижней губы (движение снизу вверх);
- поглаживание носогубных складок от крыльев носа к углам губ;
- точечный массаж губ (легкие вращательные движения по часовой стрелке);
- легкое постукивание губ пальцами.

При асимметрии лицевой мускулатуры артикуляционный массаж проводим с гиперкоррекцией пораженной стороны, то есть на ней осуществлять большее число массажных движений.

2. Стимулирующий массаж артикуляционной мускулатуры.

Осуществляется при гипотонии мышц с целью укрепления мышечного тонуса.

Приемы: Энергичные и быстрые движения.

Массажные движения проводятся от центра к периферии. Укрепление лицевой мускулатуры осуществляется путем поглаживания, растирания, разминания, пощипывания, вибрации. После 4-5 легких движений сила их нарастает. Они становятся надавливающими, но не болезненными. Движения повторяются 8-10 раз.

Укрепление лицевой мускулатуры:

- поглаживание лба от середины к вискам;
- поглаживание лба от бровей к волосам;
- поглаживание бровей;
- поглаживание по векам от внутренних к внешним углам глаз и в стороны;
- поглаживание щек от носа к ушам и от подбородка к ушам;
- сжатие подбородка ритмичными движениями;
- разминание скуловой и щечной мышцы (спиралевидные движения по скуловой и щечной мышцам);
- перетирание щечной мышцы (указательный палец во рту, остальные снаружи);
- пощипывание щек.

Укрепление губной мускулатуры:

- поглаживание от середины верхней губы к углам;
- поглаживание от середины нижней губы к углам;
- поглаживание носогубных складок от углов губ к крыльям носа;
- пощипывание губ;
- легкое покалывание губ.

3. Массаж язычной мускулатуры.

Массаж выполнять лёжа до еды или через 1.5- 2 часа после еды в течение 5 минут.

Массаж десен начинается с движений в горизонтальном направлении на одной стороне десны. Это усиливает слюноотечение, поэтому после 2-4 ослабляющихся движений ребенку надо дать возможность проглотить слюну. Затем аналогично проводится массаж с другой стороны десны. Далее десны массируются вертикальными движениями.

Небо массируется пальцем по средней линии, начиная спереди с легкого приподнимания мягкого неба. Это движение повторяется 10-15 раз. Во время массажа ребенок может произносить гласные А и Э.

Язык массируется в направлении спереди назад до зоны проявления рвотного рефлекса. При этом проводится поглаживание, легкое похлопывание, вибрация в течение 15 секунд.

Массаж для расслабления мышц языка:

- точечный массаж в области подчелюстной ямки, который проводят в течение 15 секунд, вибрирующие движения указательным пальцем под нижней челюстью;

- вибрация двумя указательными пальцами обеих рук под углами челюсти (15 секунд).

Движения используются прямые, спиралевидные, кругообразные, язык при этом держать пальцами одной руки, а пальцами другой выполнять массажные движения. Они должны быть направлены:

*От середины языка к его кончику и обратно.

*От центра языка влево и вправо (“ёлочка”),

*От левого края языка до правого и наоборот (поперек языка),

*Перекатывание пальца по языку в разных направлениях,

*Пощипывание и растягивание краев языка.

*Поглаживание языка от подъязычной уздечки к кончику языка и обратно.

Работа по преодолению слюнотечения.

1. Научить детей хорошо жевать - вначале с запрокинутой головой.

2. Научить подсасывать слюну и почаще проглатывать слюну одним толчком, особенно перед выполнением упражнений.

3. Вращать языком в преддверии рта, затем сглотнуть слюну.