

Trudna czynność oddychania czyli w jaki sposób oddychać aby robić to prawidłowo

Oddychanie jest jedną z najistotniejszych funkcji życiowych człowieka, zaliczaną do tzw. funkcji prymarnych, pierwszorzędnych. Dzieje się poza naszą wolą i świadomości. Z tego też powodu należy zadbać, żeby fizjologiczny proces oddychania przebiegał u nas w sposób normatywny. W niniejszym opracowaniu chciałabym przybliżyć Państwu w jaki sposób powinien przebiegać właściwy tor oddechowy w oddychaniu statycznym i jakie konsekwencje niesie jego zaburzenie dla rozwoju organizmu.

Wyjdźmy jednak od omówienia typów oddychania. W wielkim uproszczeniu możemy przyjąć, że oddychanie możemy podzielić na dwa rodzaje tj. oddychanie statyczne czyli naturalne (fizjologiczne) oraz na oddychanie dynamiczne. O oddychaniu fizjologicznym mówimy, kiedy nie łączy się ono z wytwarzaniem głosu, natomiast z oddychaniem dynamicznym mamy do czynienia w trakcie fonacji, czyli aktywności fałdów głosowych (innymi słowy w trakcie mówienia). Oddychanie statyczne, fizjologiczne, które nie towarzyszy produkcji mowy powinno odbywać się torem nosowym tj. co oznacza, że w stanie spoczynku wdech powietrza następuje nosem oraz wydech powietrza następuje nosem, usta są zamknięte. Natomiast oddychanie w trakcie mówienia przebiega torem ustnym tj. wdech i wydech dokonywane są ustami. Zastanówmy się zatem chwilę dlaczego tak szalenie istotne jest, aby oddychanie spoczynkowe przebiegało ww. torem nosowym. Przemawia za tym szereg argumentów, z których kilka przedstawiam poniżej.

Po pierwsze oddychanie przez nos pozwala na filtrowanie powietrza, wyłapanie drobnoustrojów i patogenów czy drażniących pyłków. Pozwala również na ogrzanie wdychanego powietrza i jego nawilżenie. W oddychaniu nosowym zwiększa się pobór tlenu, wtórnie uelastyczniają nam się płuca, dodatkowo mamy bardziej aktywną pracę przepony. Oddychanie torem nosowym wpływa ponadto na prawidłowe funkcjonowanie i rozwój narządów mowy. Ten typ oddychania wspiera uzyskanie prawidłowej pozycji języka w jamie ustnej, który w stanie spoczynku powinien znajdować się na podniebieniu twardym za górnymi zębami. Szeroki i spionizowany język tj. język znajdujący się w spoczynku na podniebieniu twardym, jest podstawą prawidłowej artykulacji większości głosek polskiego systemu językowego, w tym tych o najtrudniejszej motoryce m.in. [sz, rz, cz, dż, r, l, n].

Prawidłowe ułożenie języka na podniebieniu zapewnia ponadto prawidłowy rozwój szczęki oraz podniebienia, które normatywnie układają się w kształt litery [U]. Nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka powoduje, że znajduje się on na dnie (na dole) jamy ustnej. Efektem takiego ułożenia może być zmieniony kształt szczęki (w literę [V]), co znacząco

zmienia obraz twarzy oraz może prowadzić do nieprawidłowości zgryzowych. Dodatkowo obciążona zostaje żuchwa, która wykazuje tendencje do otwierania, co będzie prowokowało do oddychania ustami. Język położony na dnie jamy ustnej może sprzyjać również wysunięciu głowy i szyi do przodu, co może prowadzić do dysfunkcji w obszarze stawu skroniowo-żuchwowego. Pojawiać się mogą ponadto napięcia w okolicach karku oraz całego kręgosłupa szyjnego, prowokujące niekorzystne zmiany w postawie ciała.

Oddychanie ustami sprzyja ponadto częstym infekcjom górnych dróg oddechowych, zapaleniom gardła, migdałków czy zatok przynosowych.

Biorąc pod uwagę jak dalekie konsekwencje może nieść ze sobą nieprawidłowe oddychanie statyczne warto przyjrzeć się w jaki sposób przebiega ono u nas i u naszych dzieci. W dłuższej perspektywie, oddychanie przez nos (przy zamkniętych ustach) pozwoli nam zapobiec bądź znacząco ograniczyć szereg dysfunkcji artykulacyjnych, ortodontycznych, laryngologicznych, ortopedycznych i innych. W przypadku zaobserwowania u dziecka ustnego toru oddechowego skonsultuj się ze specjalistą, który określi przyczyny trudności oraz wprowadzi właściwe postępowanie terapeutyczne.

Przygotowała: mgr Emilia Gierach

logopeda, specjalista neurorehabilitacji