

بازپروری حسی - حرکتی زبان و دهان



درمان تسهیل دهان و صورت

آبریزش اغلب به عنوان نتیجه ای از کنترل حرکتی دهانی ضعیف، کاهش تواتر بلع غیر ارادی و کاهش آگاهی حسی لازم برای بلع رخ میدهد. تکنیک هایی که جهت تسهیل سازی به کار برده میشوند شامل سرد کردن، برس کشیدن، ارتعاش، دستورزی، مالش دادن و تمرینات حسی حرکتی ناحیه دهان مورد بررسی قرار می گیرد و در پایان به اصول کلی دستورزی اشاره می شود. این تکنیک ها منجر به طبیعی شدن تون عضلانی عضلات صورت میشود و با تشدید درون داد حسی به افزایش آگاهی حسی و تمایز اندام ها کمک می کند. بهتر است تکنیک های تسهیل سازی را به تدریج افزایش دهیم تا سطح عمل فرد نسبت به آنها افزایش یابد چرا که ممکن است بعضی افراد در ابتدا نسبت به این تحریکات مخالفت نشان دهند.

سرد کردن :

به کار بردن یخ مستقیماً بر روی عضله هدف ، تون عضلانی را بهبود بخشیده و باعث افزایش آگاهی حسی میشود. برای به حد اکثر رساندن اثر این روش یک فعالیت دهانی مثل خوردن یا تمرینات دهانی باید بلا فاصله بعد از سرد کردن انجام شود.

طریقه ی اجرای سرد کردن روی صورت :

- 1- فشار ثابت و یکنواخت را در جهت حرکت عضله به آن وارد کنید.
 - 2 - ابتدا نواحی خارج دهان و بعد نواحی داخل دهان را سرد کنید
- یخ برای مدت 3 تا 10 ثانیه استفاده می شود ، بسته به میزان تحمل فرد و اثر بخشی این روش.

هنگام استفاده از روش سرد کردن باید موارد زیر را مد نظر قرار داد :

- 1-سرد کردن در بعضی موارد مثل افراد صرعی که منجر به حملات شود یا در افرادی که منجر به اسپاستیسیته شود مضر است .
- 2-سرد کردن در افرادی که بیش حساس هستند سبب ایجاد ناراحتی می شود .
- 3-مکیدن یخ برای افراد مبتلا به تانگ تراست شدید توصیه نمی شود.

برس کشیدن (مسواک زدن) :

برس کشیدن یکی دیگر از روش های مفید برای بهبود آهنگ و تنش عضلانی و افزایش آگاهی حسی است ، گفته می شود که اثر برس کشیدن 20 تا 30 دقیقه پس از اجرا رخ می دهد ، برس کشیدن باید نیم ساعت قبل از غذا خوردن یا تمرینات حرکتی ناحیه دهان صورت گیرد .

روش اجرای برس کشیدن :

برای برس کشیدن می توان از یک مسواک نرم استفاده کرد ، ضربات سریع و سبک در جهت حرکت عضله وارد کنید ، گفته شده که برس کشیدن نباید بیشتر از 3 ثانیه برای هر عضله انجام شود .

روش های برس کشیدن :

- 1-در ابتدا عضله گونه (بوکسیناتور) را برس بکشید
- 2-سطح جونده و داخلی دندان ها
- 3-برس کشیدن زبان ، لب ها و گونه ها در جهت تحریک تون عضلانی
- 4-برس کشیدن سطح جانبی زبان برای بهبود جویدن

هنگام اجرای روش برس کشیدن باید موارد زیر را مد نظر قرار داد:

- 1- برس کشیدن را ابتدا از ناحیه صورت شروع و بعد به سمت دهان ادامه داده و در نهایت داخل دهان را برس می کشیم .
- 2- عضله گیجگاهی را تحریک نکنید زیرا باعث انقباض فک می شود .



تمرینات حسی حرکتی ناحیه دهان :

موارد ذکر شده در زیر تمرین ها و فعالیت هایی هستند که ممکن است برای بهبود عملکرد حرکتی ناحیه دهان به عنوان اهداف نهایی در بهبود کنترل آبریزش ، در برنامه درمانی فرد گنجانده شود .



تمرینات مربوط به لب :

- 1- در مقابل آینه با لب شکلک های مختلف در بیاورید (مثلا خندیدن یا غنچه کردن لب ها)
- 2- نگه داشتن کاغذ یا آبسلانگ با لب ها
- 3- مایعات غلیظ را با نی بمکد یا بلند کردن تکه های کاغذ با نی

تمرینات مربوط به زبان :

1. بیمار را تشویق کنید تا فقط با استفاده از حرکت زبان به نقاط مختلف ، غذا را از آن نقاط جمع کند و بخورد ، میتوانید غذا را (مثلا عسل یا مربا) در نقاط مختلف دهان ، لب و دور دهان قرار دهید .

2. بیمار را تشویق کنید تا با لیس (هدف حرکت زبان در بیرون از دهان است) غذای موجود در بشقاب یا انتهای قاشق که در مقابل دهان قرار گرفته است را لیس بزند (بستنی چوب می تواند به خوبی ایجاد انگیزه کند)

اصول کلی اجرای دستورزی

1- صورت را به آرامی با سرعت و فشار یکنواخت به طور متناوب به سمت پایین مالش دهید .

2- روی صورت را با یک حوله با فشار یکنواخت و ثابت پاک کنید (حالت مالش دادن)

3- لب پایین را به سمت بالا بیاورید بطوریکه درست در مقابل هم و هم تراز لب بالا قرار بگیرد .

4- با یک قطعه گاز استریل زبان را به بیرون بکشید و قبل از اینکه به داخل دهان باز گردد آن را آرام به ارتعاش در آورید ، در صورت لزوم بعد از آن بسته شدن لب را تسهیل کنید.

5- آرام و سریع به زیر چانه به طرف بالا ضربه وارد کنید، این عمل سبب تسهیل و افزایش تون عضلانی مناسب در افراد با زبان دارای انقباض کم و بهبود استحکام و ثبات زبان می شود .

6- به نواحی اطراف دهان ، گونه ها و زبان به صورت منظم و ریتمیک ضربات آرام و سریع وارد کنید ، این عمل به ویژه برای صورت های کم انقباض مفید است.

7- لثه بالا و پایین را با استفاده از فشار یکنواخت و ثابت مالش دهید.

8- زبان را به سمت جلو و سطح داخلی گونه ها را به سمت پایین با استفاده از فشار ثابت و یکنواخت مالش دهید ، این باعث افزایش تون عضلانی می شود.

9. حنجره را از قسمت زیر غضروف تیرئید به سمت بالا بکشید .

10. اطراف دهان و زیر چانه را با حرکات ریز چرخشی و نیدینگ تحریک کنید.



با تشکر از توجه شما . . .

