

Disfuncziuns orofacialas /disturbis miofuncziunals

(engl.: Orofacial Myofunctional Dysfunction)

Introducziun el tema

Ina disfuncziun orofaciala ei in disturbi dalla funcziun dil sistem muscular dalla bucca e dalla fatscha. Pil pli semantifestescha ella tras ina funcziun sbagliada statica (posiziun da paus dalla lieunga) ed ina funcziun sbagliada dinamica (pronunziar e laguoter).

La lieunga schai en quei cass en posiziun da paus encunter ni denter ils dents davon ni ch'ins vesa ella denter las levzas aviartas. Duront laguoter semova la lieunga anavon e smacca encunter ni ei denter ils dents. Quei sa caschunar posiziuns sbagliadas dils dents e dalla missiala. Ins sa constatar effects negativs e buca giavischai sin il discuorer, sin la formaziun dil palat e sin la posiziun dalla missiala sura e sut ina tier l'otra.

Las **raschuns pusseivlas** ein multifaras:

- in impediment dalla respiraziun nasala (eventualmein pervia da mandlas engrondidas dil palat ni dalla gula, pervia d'infects permanents dalla via respiratorica ni pervia d'allergias) ha per consequenza ch'igl affon respiretscha tras la bucca. Entras quei semidan la posiziun da paus dalla lieunga, la posiziun dallas missialas ina tier l'otra e fisiologia ni la posiziun dallas levzas. Quei influenzescha il svilup dalla missiala sura e sut e meina ad ina malocclusiun (problematica: posiziun da miersa nunfisiologica)
- buca calar cun disas orolas sco tschitschar polisch ni lulli suenter il secund onn da naschientscha ni morder unglas, litgar levzas ni metter la lieunga en ina largia dils dents
- midar cun retard da nutriment rar (tschitschar-laguoter) sin dir (morder-laguoter)
- formaziuns sbagliadas dils dents e dallas missialas (effect reciproc da fuorma e funcziun)
- el rom d'ina restricziun corporala generala ni d'in sindrom sco per exempel il sindrom da Down, fessa ella levza, ella missiala ni el palat

Ins enonuscha la disfuncziun orofaciala vid ils **simptoms** suandonts:

- la bucca (las retschas dils dents e/ni las levzas) vegn buca serrada diltut, perquei sorta per part spida
- la levza sut ei engrossida, cotschnida, bletscha
- las levzas ein fetg ni levamein aviartas, perquei ei la posiziun da paus dalla lieunga interdentala ni addentala
- respiraziun orala da di e per il solit era da notg, runcar
- pronunzia: ils suns /t-d-n-l-s-sch/ vegnan formai encunter ni denter ils dents enstagl davos ils dents
- predisposiziun d'infects pli gronda (infects dallas bronchias, respiraziun nasala bloccada, inflammasziun dall'ureglia da miez)
- sch'igl affon laguota cun levzas aviartas, vesan ins la lieunga davos, encunter ni denter ils dents

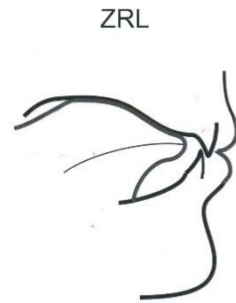
La posiziun da paus dalla lieunga

La posiziun da paus dalla lieunga ei la dretga posiziun dalla lieunga, sch'ins maglia gest nuot, di gest nuot ni sestenta buca gest corporalmein. La lieunga ei in ferm fasch da musclas che paussa vid il palat e che contribuescha essenzialmein alla fuorma dalla missiala sura. La procedura da laguoter parta dalla posizun da paus dalla lieunga.

Sche la posiziun da paus dalla lieunga ei buca correcta, ei per il solit era il muster da laguoter fallius – perquei:

igl εμπrem ston ins imprendder da metter la lieunga ella dretga posiziun da paus!

- il péz dalla lieunga schai davos ils dents davon sura encunter il nuvet da pial (papilla incisiva), sco cura ch'ins pronunzia in /n/
- la lieunga astga buca haver contact cun ils dents davon
- serrar las retschas da dents, metter per exercitar ils mischlàs luccamein in sin l'auter
- serrar las levzas
- lu trer flad tras il nas



Illustraziun 1: posiziun da paus dalla lieunga, Kuhrt, S. (2018)

Emprendder, consolidar ed automatisar la posiziun da paus dalla lieunga – quei drova pazienza e perseveronza.

Tener igl εμπrem la posiziun da paus dalla lieunga mo 3-5 minutas (negina distracziun), controllar mintga 30 secundas el spieghel cun trer dapart las levzas (cun il det): ei la lieunga aunc ella dretga posiziun?

«Puncts pro memoria» gidan da transferir la posiziun da paus dalla lieunga sin il mintgadi:

- Taccar 10 taccaders da colur en 10 loghens: cura ch'ins vesa in taccader, metter la lieunga ella posiziun da paus.
- Integrar rutinas el mintgadi (pia muments ni proceduras regularas, senza discuorer):
Adina sche jeu tegnel si det, arvel in esch, prendel enta maun miu telefonin, scrivel al computer, scriverel enzatgei cun in culli, derschel en enzatgei da beiber, ... controlleschel jeu la posiziun da paus dalla lieunga e mettel sche necessari la lieunga ella dretga posiziun da paus.

Per contonscher in resultat da tractament stabill el cass d'ina disfuncziun orofaciala ni d'in disturbi miofuncziunal exprimiu eis ei necessari e raschuneivel che pliras persunas dil fatg collavurien (miedi ORL, ortopeda dalla missiala, logoped, osteopata ni fisioterapeuta).

Tips concrets

Ils exerchezis suandonts sustegnan igl equiliber dil sistem muscular dalla bucca e dalla fatscha, la respiraziun nasala ed il laguoter correct.

- **Tschitschar:** beiber cun stroms da different diameter, era tschitschar cun in strom caussas spessas (per exempel puding, jogurt, spisa d'aunghels, eav.), tschitschar spaghetti, tschitschar different materials cun ni senza strom (per exempel Maltesers, uorsets da gummi, eav.).
- **Mustigiar:** magliar differentas vivondas diras (per exempel meila, nuschs, rieblas, crusta paun, slogn, eav.). Far stem che las levzas seigien serradas cun mustigiar.
- **Suflar:** stizzar candeilas, far bullas da savun, suflar in zuffen vatta, schulitgar, suflar si in ballun, suflar cun in strom.
- Lavar ils dents cun la lieunga: cun bucca aviarta e serrada.
- Arver la bucca e stender ora la lieunga ulivamein, sc'in tablet, lu trer anavos en bucca ella ulivamein aschi fetg sco pusseivel.
- Serrar luccamein las levzas e sumsar.
- Tener in cuort toc fil cun omisduas levzas.
- Far bia nuvs en in fil. Trer il fil plaunsiu tras las levzas serradas. Igl affon dumbra ils nuvs.
- Tener in cavadents / in smaccalieunga / in strom cun omisduas levzas.
- Litgar cun levzas serradas luccamein in zucher senza saccarosa ni slignar aschia in slogn favoreivel als dents.
- Calar da tschitschar det ni lulli.
- Semuentar e far sport, cunzun saltar, senudar, far sport da cumbat
- Dar giugs d'inschign (per exempel *Jenga*, *Turmbau zu Babel*, *Mikado*, *Stapelmännchen*) cun la lieunga en posiziun da paus.
- Giugs: *Mimix*, *Grimassimix*
- Raquintar historias e far exerchezis corrispundents cun las levzas, cun la lieunga e cun la missiala (veser annexa 1 tochen 3).
- Piclar si ed alzar cun las levzas caussas magliablas sco bastunets salai, nuschs, uettas.
- Far massascha cun liquids: far ir vi e neu in schluc aua en bucca e tener cun levzas scufladas (per exempel adina suenter lavar dents).

Ils exerchezis suandonts gidan da contonscher in'occlusiun dalla bucca permanenta:

- Taccar dus tocs pindel da taccar ni dus plasters sur la bucca per sentir ch'igl ei pusseivel da serrar las levzas sur in temps pli liung.
- Tener in fil cun las levzas serradas luccamein duront far activitads a casa.
- Tener in smaccalieunga da lenn / in nuv / in rin da gummi / in singul ris cun las levzas serradas luccamein duront dar giugs senza discuorer.
- Miserar il cuoz dall'occlusiun dalla bucca. Nudar il resultat en ina tabella d'occlusiun dalla bucca (veser annexa 4).
- Cavazzin: crocodil. Igl affon secunvegn ensemen cun ses geniturs sin in cavazzin. Sch'ins di quel, metta igl affon la lieunga ella posiziun da paus ni patratga vid quella.
- Taccar «puncts pro memoria» en combra.
- Puncts supplementars: adina sch'in commember dalla famiglia vesa igl affon cun levzas serradas, survegn igl affon in punct supplementar (p.ex. in punct da taccar). Cura ch'igl affon ha 20 puncts, dat ei in pign schenghetg.

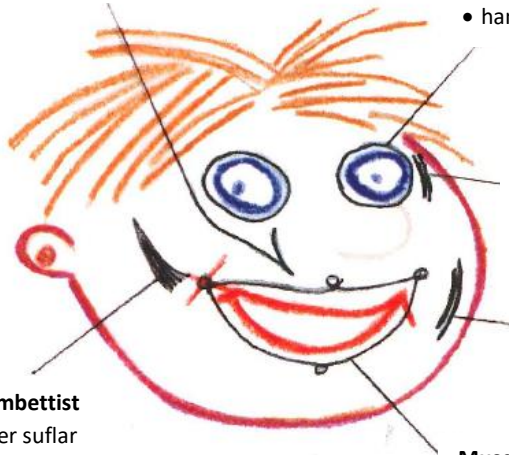
- Exercezi: suflar si regularme in cun il nas ina tromba da pupi ni in ballun.

Musclas da rir

- aulzan ils anghels dalla bucca

Musclas circularas dils egls

- gidan autras musclas da semuentar
- han ina funcziun da schurmetg



Musclas circularas dils egls

- drovan ins per mustigiar
- ein responsablas per l'occlusiun dalla bucca

Muscla da mustigiar

- drovan ins per mustigiar
- ei responsabla per l'occlusiun dalla bucca

Muscla da trumbettist

- drovan ins per suflar
- per mustigiar
- per rir
- per magliar

Muscla dalla levza

- drovan ins per rir
- per discuorer
- per magliar
- per l'expressiun mimica
- per l'occlusiun dalla bucca

Illustraziun 2: Informaziun davart las musclas mimicas. Cheu vesan ins entginas musclas ch'ins trenescha durant far ils exerchezis. Ellas lavuran ensemen e treneschan era vicendeivlamein ina l'otra. (Struck e Mols 2004, p. 123)

Datas da contact dil Survetsch logopedic Surselva

Menadra:

Nicole Schneider
Survetsch logopedic Surselva
Via dil Glogn 22a
CH-7130 Glion
e-mail: nicole.schneider@bzs-surselva.ch
tel.: 081 926 25 14

Logopeda responsabla:

Fontaunas, colligiaziuns, litteratura

Federaziun tudestga per logopedia (dbl) a.r.: www.dbl-ev.de

Informaziuns davart igl acquist dil lungatg (Sabrina Disabato ed Ann-Sabine Künzler):
www.kindersprache.ch

Kuhrt, S. (2018): Das SZET-Konzept. Script da perfecziunament.

Pratica per logopedia, Anita Kittel: www.anitakittel.de

Struck, V. e Mols, D. (2004): Das MundWerk. Training für die Sprechwerkzeuge. Verlag modernes Lernen, Dortmund.

SZET-Konzept: Schlucken und Zungenruhelage effizient therapieren. Steffi Kuhrt: www.szet-konzept.de

Annexa

1. Exercezis per la lieunga: La historia dalla miuretta (per la scoletta)

Igl ei la damaun dallas siat, ei dat gia sulegl, ils utschals schuletgan e la miuretta dorma aunc. Ella ha durmiu giu (la lieunga schai plat en bucca, runcar).

Tuttenina sededesta ella e fruscha tut surstada ils egls. Ella va sin finiastra (arver la bucca)

e mira viado, dretg e seniester (stender la lieunga viers dretg e seniester els anghels dalla bucca).

Mo perquei ch'ella vesa buc avunda, reiva ella sin il tschabergal dalla lautga (metter la lieunga sin la levza sut)

e va vi e neu (litgar giu cun la lieunga la levza sut naven d'in anghel dalla bucca a l'auter)

per veser tgei che capeta giuado. La miuretta survegn gust dad ir a spass. Ella cuora ord casa (stender ora la lieunga ulivamein).

Mo strusch ch'ella ei ordaviert, lai ella dar el tgau ch'ella ha emblidau ils eglers da sulegl. Ella cuora aunc ina ga ella secunda alzada (storscher la lieunga en direcziun dil nas).

Lu va ella aunc giun tschaler per enzatgei da beiber (stender ora la lieunga aschi fetg sco pusseivel en direcziun dil baditschun).

Ella siara igl esch e vegn denteren cun la toppa (morder sin la lieunga).

Sin sia spassegiada arriva la miuretta igl emprem sin il plaz da giug. Leu fa ella ballabeina (far ir la lieunga si e giu),

va cun il carrussel (ir cun la lieunga en rudi entuorn las levzas),

lu fa ella aunc in pusamaun (metter il péz dalla lieunga sin il palat davos il nuvet da pial).

La miuretta va vinavon ed entaupa sin viadi in'autra miuretta. «Hallo, vul vegnir cun mei?» Mo l'autra miuretta ha ina comba en gep (dar schlops cun la lieunga)

e sa buc ir bein a pei. Aschia cuntinuescha nossa miuretta suletta. Ella reiva sin in cuolm (storscher la lieunga en direcziun dil nas)

e sfunsa egl ual cun ils pèschs (stender ora la lieunga aschi fetg sco pusseivel en direcziun dil baditschun).

Suenter semetta ella sin via a casa. Ella sto aunc ir tras in tunnel (formar in tunnel cun las levzas, bucca sc'in piertg, stender tras la lieunga).

Tuttenina stat in gat avon ella. Ella tgula dalla tema (schular).

Mo ella vegn da sesalvar. Arrivada a casa ha ella fomaz e maglia il venter plein (far ina lieunga lada).

Lu enquera ella in liug lom e bi per dumir (furar la lieunga ella vesta dretga e seniastra, encurir)

e semetta en siu letget (lieunga en posiziun da paus).

tenor Ulrike Franke

2. Historia da ramurs da mobu: Igl Indian smarschun

Igl Indian dorma en siu tipi.

RUNCAR

Cura ch'el sededesta, susda el dad ault.

SUSDAR

El leva si ed arva la siaranetga da siu tipi.

«SSSIT»

Siu venter sgarguglia dalla fom. El patratga vid il solver e letga la bucca.

LITGAR GIU LAS LEVZAS

El smagliazza da magliar sia pischutta cun mèl d'aviuls.

SMAGLIAZZAR

Suenter solver cloma el siu cavagl.

SCHULAR

El seglia ella siala e cavalchescha tras la preria.

DAR SCHLOPS CUN LA LIEUNGA

Lu cavalchescha el tras la paliu

SMAGLIAZZAR

ed arriva sper il flum, nua ch'el traversa la punt.

«TO-TOGG-TO-TOGG»

Uss eis ei gia miezdi ed igl Indian survegn puspei fom. Cun magliar smagliazza el puspei tgei ch'el po.

SMAGLIAZZAR

Siu cavagl pasculescha sper el.

SMAGLIAZZAR CUN /CH/

Suenter gentar fa el secapescha in cupid.

RUNCAR

Cura ch'el sededesta, eis ei gia bunamein sera. Perquei sto el ussa sefestginar per turnar tier siu tipi avon ch'ei vegni stgir. Spert cloma el siu cavagl.

SCHULAR

Tut fetg spert:

El cavalchescha anavos sur la punt.

«TO-TOGG-TO-TOGG»

Lu tras la paliu.

SMAGLIAZZAR

E lu tras la preria.

DAR SCHLOPS CUN LA LIEUNGA

El arriva gest aunc avon ch'ei vegni stgir diltut.

SCHULAR («UFF»)

Igl Indian smarschun ei naturalmein puspei staunchels. Mo avon che ir a letg, tscheina el aunc spert.

SMAGLIAZZAR

Lu seruschna el en siu tipi e siara la siaranetga.

«SSSIT»

E pauc pli tard aud'ins el gia puspei a runcond.

RUNCAR




3. Historia da mobu: Il nanin pign (ca. tochen la 2. classa)

bucca = casa lieunga = nanin

En casa stat il nanin. El dorma aunc.	metter la lieunga en posiziu da paus, serrar luccamein las levzas
Ussa sededesta el e mira da finiastra ora. Mira, ei dat sulegl!	stender ora ulivamein la lieunga
Il nanin arva spert ils barcuns da maun dretg e seniester.	metter il péz dalla lieunga els anghels dalla bucca
Ein quels dall'alzada sura e quels dall'alzada sut era gia allerta?	storscher il péz dalla lieunga en direcziun dil nas e stender ora la lieunga aschi fetg sco pusseivel en direcziun dil baditschun
Il nanin trai en ils calzers da dumengias e va a spass entuorn casa. Adatg! Buca passar sur igl ur dalla via!	litgar giu las levzas cun il péz dalla lieunga, buca ir sur igl ur dallas levzas ora
La seiv dil curtgin ei tschuffa. Il nanin schubregia ella cun ina lumpa, dadens e dado, tochen il pli davostier.	Lavar ils dents cun la lieunga
Luvrau avunda! Il nanin va a far gimnastica vid la barra, il pli sisum ed il pli giudem ballontscha el anavon ed anavos.	metter il péz dalla lieunga davon e davos las palas (sura e sut)
Uss ha el seit. El beiba cun il strom.	formar in strom cun la lieunga, ev. tschitschar l'aua cun in strom e far borlas
Il gat vegn e fa dies rodund.	metter il péz dalla lieunga davos las palas sut ed alzar il dies dalla lieunga
El ha era seit e beiba latg.	litgar cun il péz dalla lieunga la vart dadens dallas palas sut
Il nanin tuorna en casa, secamberlescha si surcombras e va vi e neu. Il surcombras ei bass, il nanin senta il plantschiu su.	ir cun il péz dalla lieunga per liung dil palat naven da davontier, nua ch'el ei dirs tochen davostier, nua ch'el ei loms
El petga en guotas, davontier, enamiez ed il pli davos.	dar schlops cun la lieunga en differents loghens
Tuttenina auda il nanin in cavallut ora sin via.	dar schlops cun la lieunga cun bucca da rir e levzas rodundas, bucca sc'in piertg
Il cavagl sgnufla.	vibrar las levzas, era cun metter denteren la lieunga
Ussa ha il nanin fom. El va per la cazzetta per far ina suppa.	formar cun la lieunga in fiep sin il fums dalla bucca
Perquei ch'il nanin ha seit, va el per ina butteglia e siglienta naven il stappun.	smaccar ensem las levzas, retener l'aria en bucca, arver las levzas explosivamein
Hoppla, il nanin sto schar scappar in: el lai ir in pup.	far la ramur corrispudenta cun levzas stendidas e bunamein serradas
Il nanin sezuppa spert en bucca. Nua eis el tgisà? Vesas ti el?	smaccar ora bottas cun la lieunga en differents loghens, serrar las levzas
Ussa dat el ballapei encunter il det.	sco sura, smaccar cun il det sin la botta
Il nanin ei staunchels e va a letg. El schai rausseivlamein, ses peis peglian en la spunda dil letg.	metter la lieunga en posiziu da paus, serrar luccamein las levzas
Da bass conta il nanin ina canzun: «mmmmm»	sumsar cun la lieunga en posiziu da paus e levzas serradas luccamein

4. Plans d'exercezi

Plan d'exercezi (1 jamna):

			
GLI			
MA			
ME			
GIE			
VE			
SO			
DU			

Il cumpurtament da magliar e da mustigiar selai midar permanentamein mo sche Vus clameis mintga di ed adina puspei en memoria quel agl affon. Ei setracta d'ina disa che sto vegnir midada.

Il «niev program» ei aunc buca memorisau. Era sche las musclas san gia far ils moviments, stueis Vus regurdar Vies affon al dretg cumpurtament e quei sur in temps pli liung (tochen in onn ditg).

Plan d'exercezi (1 meins):

GLI	✓	GLI		GLI		GLI	
MA		MA		MA		MA	
ME		ME		ME		ME	
GIE		GIE		GIE		GIE	
VE		VE		VE		VE	
SO		SO		SO		SO	

DU		DU		DU		DU	
----	--	----	--	----	--	----	--

Il cumpurtament da magliar e da mustigiar selai midar permanentamein mo sche Vus clameis mintga di ed adina puspei en memoria quel agl affon. Ei setracta d'ina disa che sto vegnir midada.

Il «niev program» ei aunc buca memorisau. Era sche las musclas san gia far ils moviments, stueis Vus regardar Vies affon al dretg cumpurtament e quei sur in temps pli liung (tochen in onn ditg).