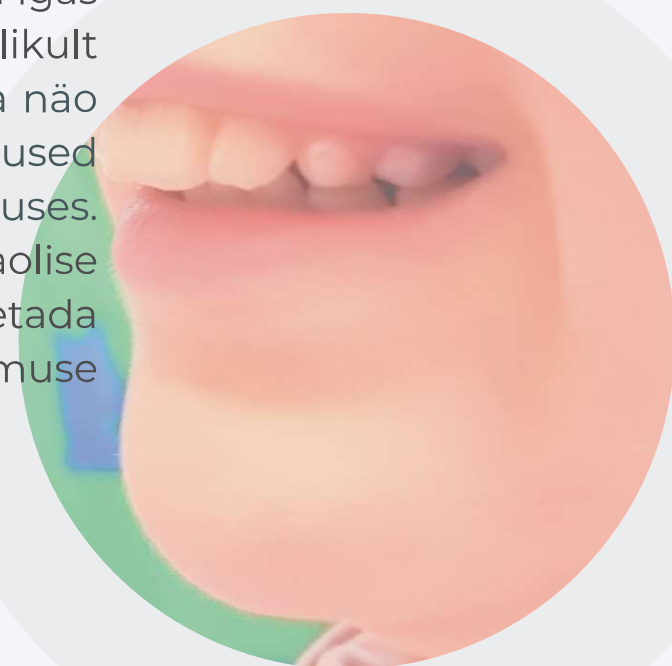




MÜOFUNKTSIONAALSED HÄIRED IMIKUEAS

INFOLEHT VANEMALE

Müofunktsionaalset häiret võib esineda igas vanuses - oluline on seda võimalikult varakult märgata ning sekkuda. Suu- ja näo lihaste talitluse häire toob kaasa muutused närimises, neelamisel, hääluses. Sekkumise korral saame taolise doominoefekti katkestada ning toetada suumotoorika ning õige hambumuse kujunemist.



Koostajad:

R.Mäll, logopeed, TÜK Lastekliinik
R.Naestema, logopeed, Logopeediakliinik

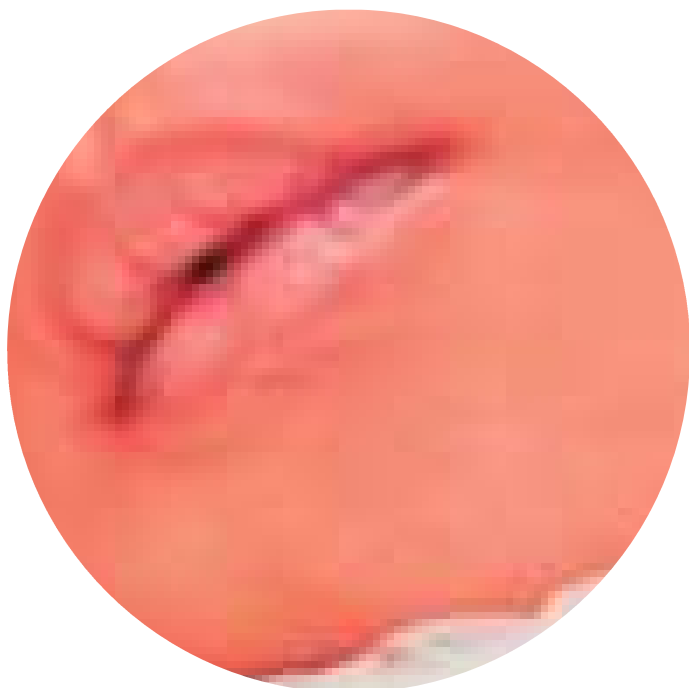
Eesti Logopeedide Ühing

Mis on müofunktsionaalsed häired?

Näo- ja suupiirkonna lihaste talitluse häiret nimetakse müofunktsionaalseks häireks (MFH). **Esmane** ja kõige silmatorkavam MFH **tunnus** on **suuhingamine**. Puhkeasendis peavad huuled olema suletud, suuhingajal on need avatud, paakil. Suuhingamine tekib enamasti kas näo- ja suupiirkonna lihaste alatoonusest või ninahingamise takistusest (adenoidi suurenemine, ninalimaskesta allergiline turse vms), vahel on põhjuseks ülahuulekida lühidus, mis piirab ülahuule liikuvust ning takistab huulte sulgu.

Suuhingamisega kaasub sageli **hambumushäire**, sest avatud suuga muutub keele asend allpoolseks või hammaste vaheliseks. Vales asendis ei saa keel toetada ülemise hambakaare u-kuju ning hakkab kujunema kitsas ülemine hambakaar, kõrge, kitsas suulagi ning tulemuseks on hambumushäire. Kitsas ülemine hambakaar pidurdab alumise hambakaare kasvu ning kujuneb ebaproportsionaalselt väike lõug.

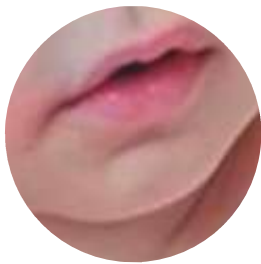
Näo- ja suupiirkonna lihaste alatoonuse ja seda kinnistavate **ebasoovitavate harjumustega** (luti-, sõrmeimemine) kaasuvad tihti tahke toidu söömise raskused.



I-ARC



Millised on tunnused imikueas?



Imikud on sünnist saadik ninahingajad – kui imikul on puhkeasendis huuled avatud, võib see viidata alanenud lihastoonusele või ninahingamistakistusele.

Kuigi aeg-ajalt on suuhingamine normaalne, siis pideva suuhingamise korral tuleks konsulteerida arstiga, et välistada allergia, ninahingamistakistus vm

Suu hingamine

1.

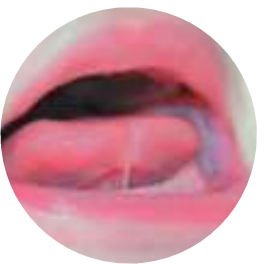


Rahuolekus huulte vahel paiknev keel viitab keele ja huulte toonuse probleemile.

Huulte ja keele asendit tuleb jälgida nii ärkvelolekul kui magades

Keele asend

2.

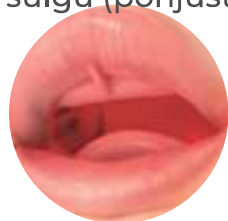


Liiga lühike keelekida takistab keele liikumist (võib väljenduda nt imemisraskustena)

Liiga madala asetusega ülahuulekida ei võimalda huulte sulgu (põhjustab imemisraskusi, suuhingamist)

Keele- ja ülahuulekida

3.



Imemisraskused

4.



rinnast või lutipudelilt imemisel niriseb suunurgast piima, imemine on ebaühtlase rütmiga, esineb piima kurkutõmbamist

Süljevoolus

5.



magamise ajal ning hammaste lõikumise ajal on süljevoolus tavapärane.

Kui aga lõug on märg kogu aeg, viitab see probleemile. Põhjuseks võib olla nt lihaskontrolli nõrkus, suu sensoorse ja motoorse tundlikkuse vähenemine jne

Kui imikul on juba kujunenud harjumus hingata suu kaudu, on vajalik sekkumine.

Sekkumistehnikad vanuses 0-12kuud

MF teraapia nõuab üldjuhul teadlikku harjutuste sooritamist, mida imiku puhul me eeldada ei saa. Kasutades massaaži, erinevaid närimisvahendeid, taktiliseid stimuleerimisi jm saame parandada huulte sulgu, keele liikuvust, imemis-, mälumis- ja neelamisliigutusi.

Kõikide näo- ja suupiirkonna toimingute puhul on väga oluline, et need oleksid **lapsele meeldivad**, tema **reaktsioonid positiivsed**.

1.

Huulte kontakti saavutamine ja hoidmine rahuolekus.

Tehke huulte ja keele lihaste treenimiseks massaaži silitusliigutuste ja stimuleerivate liigutuste abil[1]. Samal ajal rääkige ja laulge lapsele, jälgige hoolikalt tema kehakeelt ja olekut – tegevus peab olema lapsele meeldiv!

0-3k vanuseni on soovitatav seda teha igapäevaselt.

[1] Jälgige, et liigutus poleks liiga õrn, ainult nahka silitav, ega ka liiga tugev. Sobiv tugevus on selline, mis on vajalik sõrmeadjandi alla vajutamiseks



Asetage nimetissõrmed mälumislihase piirkonda, tee sõrmedega rahulikus tempos järjest 3-4 ringliigutust, korrake sama põskedel ja suunurkades



ülahuule silitus - asetage nimetissõrmed ülahuule keskele, liikuge silitavate, kergelt huult venitavate liigutustega (ülalt alla) suunurkade suunas

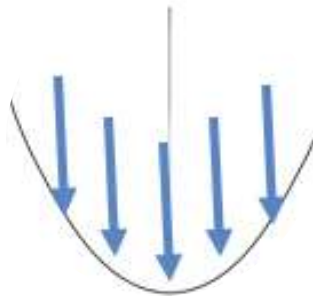
2.

keele liikuvuse arendamine

Lapse häälestamiseks suusisesteks tegevusteks asetage sõrm ettevaatlikult lapse huulte vahele, keelele- lapse keeleküljed kaarduvad ning tekib aktiivne imemisliigutus.



Silitused keele eesosas: joonistage /i/-
tähed liikudes ühelt küljelt teisele (3x)



Keele liikumise stimuleerimine - asetage sõrm keele vasakule küljele ning lükake keelt õrnalt paremale - tekib aktiivne keele liigutus, kui laps toob keele tagasi algasendisse (4x). Korrake sama teise küljega.



Vajutage sõrmepadjaga õrnalt külgmisele alumisele igemele - tekib mälumisliigutus (alustage mõnest korrast, harjutades arvu tõstes). Sama teisel poolel. Oluline on saavutada samasugune aktiivsus mõlemal suupoolel.

3.kuud



Alates 3k vanusest andke lapsele **närimismänguasi**. Alguses suunake närimismänguasia vaheldumisi **mõlemale küljele** igemete vahele. Närimismänguasi on lapsele rahustav, annab hea treeningu **mälumisliigutuste tekkeks**, soodustab **hammaste** tulekut

4.kuud

lusikaga lisatoidu/püree söömise alustamine. Jälgige lusikahoidu – hoidke lusikat otse, et laps hakkaks ise aktiivselt huultega lusikalt toitu eemaldama. Sellega toetame lapse söömisoskuste arengut ja lapse aktiivset osalemist söömisprotsessis

Ärge tõmmake toitu lusikalt ära vastu lapse ülahuult!



5-6.kuud

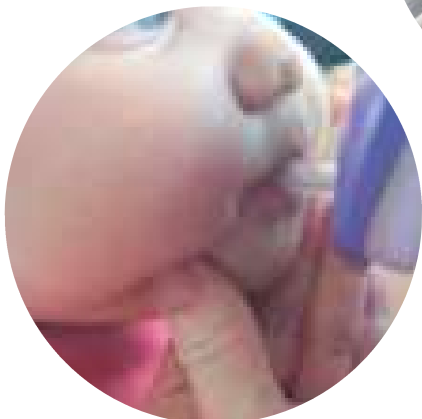


hakake lapsele pakkuma luti asemel rohkem pehmet närimispulka. Selles vanuses alustatakse **näputoiduga harjutamisega**. Hoolimata puuduvatest külgmistest hammastest on laps valmis alustama mälumise harjutamisega. Mälumisliigutuse treenimiseks pange nt mõngli/kamapalli tükike külgmiste igemete vahele[1] – järgneb mälumisliigutus, keele liikumine toidupala suunas [1] toidupala lapsele lihtsalt suhu pannes ta pigem lutsutab seda keelel ning tahab alla neelata, mitte ei hakka närima.

6.kuud

alustage **tassist joomise harjutamisega**.

Tähelepanu tassi asendile - **tassi äär asetage lapse alumisele huulele**, kallake väike lonks vett lapsele suhu. Harjutamise alguses võib lapsel õnnestuda vaid osa vedelikust alla neelata, kuid igapäevaselt harjutades oskus aina paraneb. Mõnel juhul on vajalik paksema vedelikuga harjutamine.



Lutist võõrutamine. Alates 5-6k lutt vaid rahustamiseks. Soovitav lutt lapse silme eest ära panna. Vanuses 6-10k lutt vaid magamisel. Sõrmede suhupanekul, lutist võõrutamisel pakkuge lapsele närimispulka.

Kõrrega tass- 7 k saab hakata ka kõrretassist joomist harjutama. Jälgige, et kõrs oleks lapsel vaid **huulte vahel**, mitte kaugemal (keele peal asetsev kõrs ei võimalda kujunema hakata õigel neelamismustril, mille puhul keel liigub üles suulakke)

Vältige! nokatassi! - nokatassist joomisel käitub lapse keel sarnaselt lutipudelilist joomisega- keel asetseb vastavalt kas noka või luti all ning toimub imemisliigutus. Seega ei aita nokatassi kasutusele võtmine lapse joomisoskuse arengule kaasa.



12 kuud

huulte motoorika arendamiseks laske lapsel pilli puhuda, kõrrest juua ja imiteerida (toidule) peale puhumist.



Iga laps on individuaalne ning MFH võib olla keeruline ennetada. Kuid eespool toodud soovitused toetavad näo-suu lihaste arengut ning vähendab võimalikku MFH tekkimise riski. Kui teil on mure lapse suu lihaskonna arengu pärast, konsulteerige perearsti ja/või logopeediga

Kasutatud kirjandus

Academy of Orofacial Myofunctional Therapy.

<https://aomtinfo.org/>

American Speech-Language-Hearing Association. Orofacial myofunctional disorders.

<https://find.asha.org/asha/#q=Orofacial%20myofunctional%20disorders.&sort=relevancy>

Bahr, D. (2010) Nobody ~~Ever Told Me (or my Mother) That!~~ Sensory World, 390lk

Holtzman, S. Unplugging the thumb

<https://orofacialmyology.com/?s=thumb>

Lehman, A. Orofacial myology: It's not just tongue thrust therapy. <https://www.dentistryiq.com/dental-hygiene/clinical-hygiene/article/16352461/orofacial-myofunctional-therapy-its-not-tongue-thrust-therapy>