

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
I. OBECNÁ ČÁST	13
1 Diagnostika	13
1.1 Symptomy orofaciální dystonie a dysfunkce	13
1.1.1 Rty	13
Správná funkce rtů	13
Zúčastněné svaly	13
Chybná klidová poloha rtů	13
Nevyrovnaný tonus rtů	14
Chybná funkce rtů při polykání	15
Způsob vyšetření, pomůcky	15
1.1.2 Jazyk	16
Správná funkce jazyka v klidové poloze a při polykání	16
Zúčastněné svaly	17
Chybná klidová poloha jazyka	17
Nevyrovnaný tonus jazyka	18
Chybná funkce jazyka v klidu a při polykání	19
Lehká myofunkční porucha jazyka	20
Těžká myofunkční porucha jazyka	20
1.1.3 Brada	21
Funkce svalstva brady	21
Nevyrovnaný tonus svalstva brady	21
1.1.4 Svalstvo obličejové a žvýkací	22
Mimické symptomy	22
Symptomy žvýkacího svalstva	22
Zúčastněné svaly	22
1.1.5 Anomálie zubů a čelistí	23
Vysoké patro a/nebo úzká horní čelist	23
Zkřížený skus	23
Otevřený skus	24
Progenie	24
1.1.6 Celková tělesná problematika	25
Asymetrie	25
Chybné držení těla	25

1.1.7	Funkční poruchy dýchání, řeči a hlasivek	26
	Nefyziologické dýchání	26
	Nesprávné tvoření hlásek	26
	Funkce hlasivek	27
	Další doprovodné příznaky myofunkční poruchy	27
1.2	Diagnostikování myofunkčních poruch	27
	Rty	27
	Jazyk	28
	Brada	29
	Obličejové a žvýkací svalstvo	29
	Zuby, čelist a patro	29
	Tělesné dispozice	30
	Dýchání, artikulace, hlas	30
	Anamnéza	31
	Jiná pozorování a poznámky	32
2	Příčiny myofunkčních poruch a možnosti prevence	33
3	Využití myofunkční terapie	40
 II. SPECIÁLNÍ ČÁST		43
4	Terapie	43
4.1	Cíle terapie	44
4.2	Průběh terapie	44
4.2.1	Klidová poloha jazyka	47
	Cvičení klidové polohy jazyka	48
4.2.2	Svalová cvičení v orofaciální oblasti	50
4.2.2.1	Cvičení pro jazyk	51
	Počítání zubů	51
	Opička/Bonbón	51
	Kroužení na vnější straně zubů	52
	Vysouvání jazyka směrem k nosu, bradě a uším	53
	Jazyk proti špátli	55
	Špátle příčně přes jazyk	56
	Špátle za strany jazyka	57
	Jazyk na špátli	58
	Špátle tlačí na jazyk v dutině ústní	58
	Jazyk vysunout v pravém úhlu a vtáhnout zpět do dutiny ústní	59
	Úzký a široký jazyk	60
	Přehled cvičení pro jazyk	62
	Stereognózie	63
	Cvičení pro oblast rtů a obličeje	64

4.2.2.2	Cvičení pro rty	65
	Kulatě otevřené a široce otevřené rty	65
	Špulit zavřená ústa dopředu a roztahovat	
	zavřená ústa do široka	66
	Rozevřeně našpulené rty formovat do sevřeného našpulení . . .	67
	Přetahovat rty přes zuby	68
	Střídavě přetahovat rty přes zuby a zakulacovat rty	68
	Horní ret přetáhnout přes horní zuby a ukazováčky jej masírovat	
	směrem k nosu	70
	Cvičení pro rty pro pokročilé	70
	Ústní koutky stahovat směrem dolů	70
	Ústní koutky táhnout směrem nahoru	72
	Třít zuby a leštit zuby	72
	Cenit zuby nebo vytáhnout horní ret směrem nahoru	73
	Kachní zobák	73
	Malovat pomocí rtů	74
	Klaun	75
	Speciální cvičení pro horní ret	76
	Přehled cvičení pro rty	77
4.2.2.3	Cvičení sání	78
	Přisávat jazyk na patro	78
	Přisávat jazyk a s mlasknutím povolit	80
	Houpací síť – přisávat jazyk a bez hluku povolit	80
	Louskáček – jazyk přisát na horní patro, střídat otevírání	
	a zavírání úst	81
	Zahradní plot – přisávání se zavřenými zubními oblouky	81
	Přisávání jazyka s jedním gumovým kroužkem na přední	
	části jazyka	82
	Přisávání jazyka s jedním gumovým kroužkem na střední	
	části jazyka	83
	Přisávání jazyka se dvěma gumovými kroužky	84
	Přisávání jazyka se třemi gumovými kroužky	85
	Přisávání tří gumových kroužků se zavřenými ústy	86
	Přehled cvičení pro přisávání jazyka	87
4.2.3	Nácvik správného polykání	88
	Polykání slin se dvěma (nebo třemi) gumovými kroužky	88
	Polykání suché pevné stravy (slané tyčinky, sušenky, pečivo) .	89
	Polykání různorodé pevné stravy (kousek chleba, jablka,	
	karotky apod.)	89
	Polykání tekutin	90
	Přehled cvičení pro polykání	91

4.2.4	Automatizace správného polykání	91
	Polykání pevné stravy s rozevřenými rty	91
	Polykání pevné stravy se zavřenými rty	91
	Polykání tekutin s otevřenými rty	92
	Polykání tekutin se zavřenými rty	92
	Plynulé polykání tekutin ze sklenice	92
	Shrnutí	93
4.2.5	Práce s celým tělem	94
4.2.5.1	Zlepšení vnímání vlastního těla	95
4.2.5.2	Zlepšení koordinace celého těla	95
4.2.5.3	Zlepšení správného držení těla	96
	Zlepšení držení těla v sedu (růst)	96
	Zlepšení držení těla ve stoji	97
	Kývání	97
	Posílení břišního a zádového svalstva	97
	Letadlo	98
	Most	98
	Váha	99
	Cvičení na gymnastickém míči	99
	Most přes gymnastický míč	99
4.2.5.4	Zlepšení dýchání nosem	100
	Pták	100
	„Chodit“ přes nos	100
	Dechová písmena (podle G. Schümann, 1991)	101
4.2.5.5	Cviky k posílení funkce bránice	102
	Přehled tělesných cvičení	103
5	Myofunkční terapie a odstranění sigmatismu	105
6	Časový přehled průběhu myofunkční terapie	107
	Poznámky na závěr	108
	Doslov	109
	Seznam literatury	110