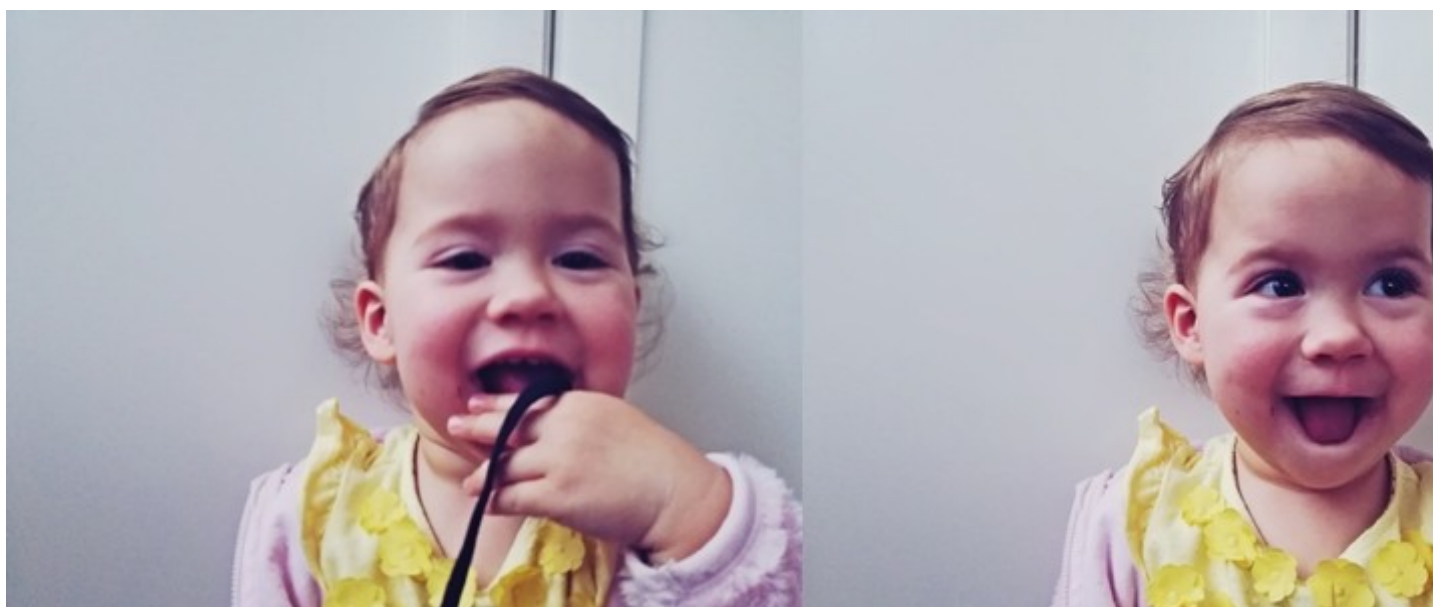


Pozycja spoczynkowa języka – co to takiego?

Czy zwracasz na to uwagę czy

Twój język przyjmuje pewną określoną pozycję w jamie ustanej, kiedy nie mówisz, nie jesz ani nie pijesz. To tak zwana pozycja spoczynkowa języka, która ma jeszcze swoje dwa inne określenia. Problemy zaczynają się wówczas, kiedy pozycja spoczynkowa języka jest nieprawidłowa...

Zabrzmiało złowieszczo, ale nie chodzi o to by wzajemnie się straszyć, ale wspólnie zwrócić uwagę na jeden z kluczowych aspektów wymowy dziecka. **Pozycja spoczynkowa** jego języka (inaczej pozycja wertykalno - horyzontalna lub “pozycja kobry”) to określone ułożenie tego mięśnia w jamie ustnej.



Zdjęcia nie przedstawiają opisywanej w artykule pozycji języka. Są tylko elementem

dekoracyjnym 😊

POZYCJA WERTYKALNO – HORYZONTALNA

Język jest szeroki. Jego środkowa i przednia część jest uniesiona ku górze i lekko “przyklejona” do wałka dziąsłowego i podniebienia twardego (czyli miejsca tuż za

górnymi siekaczami). Boki języka także przylegają do wewnętrznej strony górnego łuku zębowego.

Zamknij usta – czujesz ułożenie swojego języka? Powinno być właśnie takie.

Co jednak dzieje się, kiedy język nie przyjmuje pozycji kobry w buzi dziecka?

- Język leży na dnie jamy ustnej, nie ponosi się (nie pionizuje).
- Leżąc na dnie automatycznie obciąża żuchwę, która lekko się otwiera.
- To z kolei prowokuje do oddychania ustami, a nie nosem (nieprawidłowy tor oddychania).
- A stamtąd już jeden krok do wsuwania leżącego na dnie jamy ustnej języka między zęby i seplenienia międzyzębowego (uwaga – nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka może być przyczyną innych nieprawidłowości w wymowie, seplenienie międzyzębowe jest jednym z najczęstszych skutków, ale nie jedynym).

Mamy więc szereg bardzo niepokojących i utrudniających poprawną wymowę skutków nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka.

“Nieprawidłowe ułożenie języka, gdy spoczywa on w dnie jamy

ustnej powoduje, że lekko uchylamy usta i automatycznie, nieświadomie przesuwamy głowę trochę do przodu, żeby ułatwić sobie oddychanie. Jedne mięśnie karku są wtedy bardziej napięte, inne mniej. Pozycja kręgosłupa szyjnego jest pośrednio związana z mięśniami przymocowanymi do języka. Prawidłowa postawa ciała jest częściowo wspierana przez język ułożony na podniebieniu. Człowiek jest całością, dlatego utrata balansu i zwiększenie napięcia jednych mięśni pociąga za sobą odległe skutki np. w postawie ciała. Dodatkowo po wyczerpaniu się tzw. mechanizmów kompensacyjnych może dojść do bólów głowy, twarzy, szyi, karku czy pleców. (...)

Z punktu widzenia ortodoncji język odgrywa olbrzymią rolę w kształtowaniu się zgryzu. Prawidłowa pozycja języka, który opiera się o podniebienie, wyzwala siły w jamie ustnej, które powodują, że szczeka u dzieci prawidłowo się rozwija. Jak to się dzieje? Otóż język już od urodzenia

masując podniebienie podczas pobierania pokarmu prowokuje je do poszerzania się. Podniebienie to część kości szczęki, a ta z kolei definiuje wygląd twarzy, więc jej prawidłowy rozwój jest bardzo ważny.”

Źródło: <http://mamaortodonta.pl/czego-nie-wiecie-o-jezyku/>, 15.01.2019r

Pozycja spoczynkowa języka jest ściśle związana z podstawowymi czynnościami prymarnymi: oddychaniem, jedzeniem i piciem. Kiedy język ma nieprawidłową pozycję spoczynkową, dziecko nieprawidłowo oddycha (skutki tego opiszę w kolejnym artykule), gryzie i połyka. Prowadzi to do wielu nieprawidłowości, które w efekcie powodują nieprawidłową wymowę.

