**Masaż usprawniający narządy artykulacyjne**

U dzieci z głęboką niepełnosprawnością intelektualną często występują dysfunkcje oddychania i połykania. O nieprawidłowościach tych można przekonać się obserwując je choćby przez moment. Następstwem nieprawidłowego sposobu oddychania i połykania mogą być także wady zgryzu oraz infekcje górnych dróg oddechowych. Zabiegi o charakterze profilaktyczno-usprawniającym powinno się prowadzić systematycznie, ale niezwykle delikatnie, ciepło, w miarę atrakcyjnie, zachęcając przez to dziecko do współdziałania. Na wstępie koncentrujemy się na buzi dziecka, jego policzkach, nosku, wargach, przełyku, języku, podniebieniu i dziąsłach, dotykając ich, uciskając, pocierając, masując. Pamiętamy
o przestrzeganiu higieny – umyciu rąk przed przystąpieniem do masowania oraz nałożeniu ochronnych rękawiczek (w przypadku masażu jamy ustnej). Jeżeli dziecko protestuje do niczego go nie zmuszamy ale stopniowo zachęcamy np. rozpoczynamy masaż warg, języka za pomocą powietrza wypychanego z plastikowej butelki, okrągłego lizaka, łyżeczki zamoczonej w dżemie, czekoladzie itp.

**Masaż twarzy dziecka**

Masaż twarzy rozpoczynamy zawsze od łagodnego, delikatnego dotyku i objęcia dłońmi całej głowy dziecka. Następnie kolejno dotykamy i nazywamy poddawaną masażom cześć twarzy. Informujemy dziecko o tym, co w danym momencie masujemy np. mówimy, teraz masujemy twoje czoło, twój po1iczek, twój drugi policzek, brodę. Możemy wprowadzać przy tym zabawne wierszyki np. „Moja buzia” (w miarę potrzeby niektóre ich słowa można wzmacniać akcentami dotykowymi, np. mocniejszym uciskiem danego miejsca twarzy lub nawet delikatnym szczypaniem). Masaż twarzy można wykonywać nie tylko dłonią ale także przy pomocy miękkiego pędzelka, materiału lub ptasich piór. Można do tych celów wykorzystać odpowiedni dla dziecka krem. Trzeba jednak uważać, jak dziecko reaguje na wszelkie modyfikacje.

**Masaż policzków**

Wykonujemy go przy użyciu oliwki lub łagodnego kremu który nakładamy na skórę twarzy
i szyi dziecka. Policzki masujemy ruchami okrężnymi od nosa i warg w kierunku skroni podtrzymując jednocześnie kciukiem ręki brodę dziecka tak, aby usta jego były zamknięte (wargi mają przylegać do siebie). Drugą zawsze podtrzymujemy głowę dziecka by nie uciekała na boki. Po delikatnej rozgrzewce twarzy wykonanej ruchami okrężnymi, przechodzimy do lekkiego obszczypywania policzków dziecka a następnie oklepywania ich. Wykonujemy to w formie zabawowej przemawiając do dziecka, nachylając się nad nim, spoglądając w oczy, uśmiechając się itp. Masaż policzków rozpoczynamy delikatnymi
i powolnymi ruchami okrężnymi, później wzmacniamy ucisk palców i zwiększamy szybkość ruchów. Masaż policzków kończymy ruchami głaszczącymi Czas zabiegu regulujemy
w zależności od stanu psychofizycznego dziecka, jego wieku, możliwości.

 **Masaż przełyku i podbródka**

 Masaż przełyku i podbródka wykonujemy zewnętrzną stroną dłoni, prowadząc ją od dołu ku górze. Dłoń o złączonych palcach układamy na wysokości obręczy barkowej i ruchem gładzącym, ciągłym przesuwamy ją ku górze po krzywiźnie szyi i podbródka. Ruchy te powtarzamy kilkakrotnie w ciągu dnia, obserwując przy tym reakcje mimiczne dziecka.

**Masaż warg**

Złączone, przylegające do siebie wargi dziecka ugniatamy palcem wskazującym i kciukiem
a następnie ruchem rozciągającym masujemy je. Podczas zabiegu wargi dziecka rozciągamy, to znowu ściągamy w „dzióbek", lekko obszczypujemy je i na końcu gładzimy. Do uczulania, uwrażliwiania okolicy ust, jak również do masażu można użyć ptasich piór wymytych, zdezynfekowanych, miękkiej szczoteczki do mycia zębów, szpatułki z tych, zdezynfekowanych, miękkiej szczoteczki do mycia zębów, szpatułki z nawiniętym kawałkiem gazy itp. Masaż oklepywania warg można wykonać palcem, metalową szpatułką lub trzonkiem łyżeczki. Doskonałym ćwiczeniem utrwalającym ruchy ściągania warg jest próba picia ze specjalnego plastikowego kubka, którego dzióbek dziecko chwyta wargami, zaś
w pierwszej fazie także dziąsłami lub ząbkami. Dorosły musi dopilnować, aby wargi dziecka przylegały dokładnie do dzióbka i zaciskały się na nim. Dzieciom bardziej zdolnym , ćwiczenia te możemy utrudnić wykorzystując w tym celu rurki plastikowe o małym przekroju, przez które mogą one pić różne płyny np. mleko, soki, herbatę, kolorową wodę itp. Dla dzieci interesujących się już otoczeniem atrakcyjna może być zabawa polegająca na dmuchaniu mydlanych baniek przy pomocy specjalnego aparaciku.

**Masaż języka**

Rozpoczynamy go od luźnej dotykowo-ruchowej zabawy. Stopniowo przygotowujemy dziecko do masażu dotykając jego brody, nosa, policzków i warg. Następnie staramy się złapać przemieszczający się odruchowo w buzi język dziecka. Robimy to jednak bardzo uważnie, delikatnie dotykając go i uciskając (w rękawiczkach ochronnych). Następnie układamy dziecko w wygodnej pozycji (główka dziecka powinna być podparta) delikatnie otwieramy mu buzię. Pewnym ruchem chwytamy czubek języka w palce przez płatek gazy, by nie wyślizgiwał się z rąk i przystępujemy do masażu grzbietowej strony języka. Wykonujemy ruchy koliste, poczynając od czubka języka, przesuwając się w kierunku nasady tak głęboko, jak to tylko możliwe. Granice tych możliwości wyznacza wrażliwość czuciowa (odruch wymiotny). Masaż wykonujemy palcem wskazującym by mieć pełną kontrolę czuciową nad zabiegiem, a dziecku nie zrobić krzywdy. Podczas masażu wykonujemy pełne ruchy koliste wzdłuż i w poprzek języka. Ruchy te muszą być wykonywane z niezwykłym wyczuciem, delikatnością i starannością. Dobre rezultaty w usprawnianiu języka daje tzw. masaż plackowy, polegający na wykonywaniu ruchów rozgniatających. Można zastosować również ucisk punktowy polegający na krótkim energicznym uciskaniu języka palcem wskazującym. Ucisk taki prowokuje odruch cofania się języka w głąb jamy ustnej. Do ćwiczeń usprawniających należy włączyć zabieg uklepywania języka. Zabieg ten przeprowadzamy przy otwartej buzi dziecka, przytrzymując język. Uklepywanie rozpoczynamy od czubka języka wykonując je po obu stronach bruzdy środkowej w kierunku nasady. Zabieg ten można wykonywać palcami lub użyć szpatułki metalowej, drewnianej,
a nawet trzonka łyżeczki Gdy u dziecka ruchy języka ogranicza zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, prowadzimy wtedy intensywne ćwiczenia, które mają na celu jego wydłużenie, rozciągnięcie. Ćwiczenia te polegają na podciąganiu i dźwiganiu języka ku górnym dziąsłom(zębom) i energicznym wywijaniu czubka języka ku górze. Ćwiczenia należy prowadzić systematycznie, dokładnie.

**Masaż podniebienia**

 Masaż ten wykonujemy podobnie jak masaż języka tj. poczynając od przodu jamy ustnej aż do podniebienia miękkiego. Zazwyczaj masujemy je najpierw po prawej, a potem po lewej stronie linii środkowej podniebienia. Wykonujemy go zazwyczaj kciukiem ręki prawej rozpoczynając od bruzdy środkowej, schodząc do łuków zębowych.

**Masaż dziąseł**

Masaż dziąseł wykonujemy palcami lub używamy do tego celu miękkiej szczoteczki do mycia zębów. Dziąsła dolne masujemy w kierunku od góry do dołu, natomiast dziąsła górne masujemy od dołu ku górze.

*F. PLAJSTEK*

/źródło: http://www.sosw.bochnia.pl/podstrony/publikacje/program.pdf/