Ćwiczenia po podcięciu wędzidełka podjęzykowego

Zabieg [frenotomii](https://www.logotorpeda.com/wady-wymowy/krotkie-wedzidelko-podjezykowe-co-robic/), czyli podcięcia wędzidełka podjęzykowego, najczęściej jest kilkuminutowym zabiegiem z wykorzystaniem miejscowego znieczulenia, podczas którego następuje podcięcie błony pod językiem. Wykonywany jest skalpelem lub laserowo. Zdarza się jednak, że zabieg trzeba przeprowadzić pod narkozą.  W zależności od grubości wędzidełka podjęzykowego oraz stopnia podcięcia (lub nawet wycięcia) błony może się okazać, że konieczne jest założenie szwów.

Krótkie wędzidełko języka przede wszystkim ogranicza jego [ruchomość](https://www.logotorpeda.com/wady-wymowy/moje-dziecko-pionizowac-jezyk-jak-to-robic/), co ma wpływ na prawidłową wymowę, żucie, połykanie, oddychanie, a nawet może przyczyniać się do wad zgryzu. Bez względu na rodzaj zabiegu ćwiczenia warto zacząć nawet dwa, trzy dni po wykonaniu zabiegu – warto dać ten czas dziecku, aby rana się zagoiła. Najczęściej od razu po podcięciu wędzidełka dzieci samodzielnie unoszą język w stronę podniebienia, ale może się okazać, że mięśnie języka są na tyle słabe, że trzeba im pomóc w treningu.

Oto kilka prostych ćwiczeń, które warto wykonywać po zabiegu podcięcia wędzidełka podjęzykowego:

1. Masaż – delikatnie masuj palcem miejsce, w którym został wykonany zabieg, przesuwając palcem od dołu, do góry, ustawiając czubek języka dziecka w kierunku podniebienia (uważaj na szwy, jeśli zostały założone).
2. Czubek języka dotyka górnych ząbków – usta powinny być delikatnie rozchylone,   
   a dziecko, czubkiem języka, dosięga do górnych zębów. Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
3. Czubek języka dotyka wałka dziąsłowego – wałek dziąsłowy to taka “górka” za górnymi zębami – sprawdź, gdzie on jest! Od dzisiaj to miejsce będzie parkingiem dla języczka. To ważne, żeby na hasło “parking!” język ustawiał się właśnie tam! Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
4. Czubek języka podskakuje do wałka dziąsłowego (parkingu) – raz jest uniesiony, a raz nie. Może uda się języczkowi namalować kilka kropek na parkingu? Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
5. Utrzymywanie czubka języka na wałku dziąsłowym – utrzymuj język na parkingu przez trzy, pięć a może i dziesięć sekund? To ćwiczenie przygotowuje do [pionizacji języka](https://www.logotorpeda.com/wady-wymowy/moje-dziecko-pionizowac-jezyk-jak-to-robic/),   
   a więc ćwiczy naturalne jego ułożenie, naturalną pozycję spoczynkową

F. PLAJSTEK