



Stymulacja twarzy

MONIKA KRÓLAK

W naszych spotkaniach rozpoczęliśmy temat sfery orofacialnej i związanych z nią zaburzeń, dysfunkcji oraz terapii.

W poprzednim numerze ukazał się artykuł o nadwrażliwości twarzy, a w nim objawy nadwrażliwości, sposoby interwencji, dlaczego jest tak istotna i jakie przynosi efekty. W tym numerze przybliżyć Państwu wstępny etap pracy logopedycznej – stymulacji twarzy, wykorzystywany między innymi w sytuacjach nadwrażliwości. Zaprezentuję Państwu, jak w domach, posługując się przedmiotami codziennego użytku, samodzielnie rozpocząć terapię logopedyczną.

CZYM JEST STYMULACJA TWARZY

Stymulacja twarzy to rodzaj masażu, czyli biernych ćwiczeń. Stymulacja, szczególnie przy użyciu różnych faktur, czerpie z Integracji Sensorycznej – terapii zapoczątkowanej przez dr. A. Jean Ayres.

Pracę z dziećmi z zaburzeniami w sferze orofacialnej należy rozpocząć od stymulacji. Ponieważ w efekcie

Przy wykorzystaniu przedmiotów

codziennego użytku oraz po opanowaniu kilku technik masażu każdy rodzic jest w stanie stosować terapię stymulacją twarzy samodzielnie w domu.

poprawia ona funkcjonowanie mięśni, czucie w obrębie całej twarzy – czoła, nosa, policzków, okolicy warg i mobilizuje motorykę partykularną.

Stymulacja twarzy, jak każda inna terapia, im wcześniej rozpoczęta, tym lepsze przynosi rezultaty. Twarz można stymulować małym dzieciom, nawet kiedy nie są jeszcze tego świadome. Oczywiście, należy dobrać odpowiedni rodzaj stymulacji, dostosowany do dziecka i jego preferencji.

PRZEZ KOGO MOŻE BYĆ STOSOWANA STYMULACJA TWARZY

Tak naprawdę przez wszystkich, ponieważ stosując się do założeń, nie można nią wyrządzić krzywdy. Należy pamiętać, że masaż przy użyciu wibratorów może być niebezpieczny dla dzieci z epileksją, gdyż jednostajny, powtarzający się ruch może wywołać atak. W takiej

sytuacji polecam inne stymulacje. Terapię tę szczególnie poleca się dzieciom nadwrażliwym, podwrażliwym, autystycznym, z zespołem Downa, MPD, jak również dzieciom z zespołami genetycznymi i urodzonym przez cesarskie cięcie.

PRZED STYMULACJĄ TWARZY

Przed rozpoczęciem masażu należy sprawdzić, czy dziecko jest nadwrażliwe, czy podwrażliwe.

Nadwrażliwość twarzy objawia się unikaniem dotyku innych, niechęcią do ubierania się, szczególnie do zakładania ubrań przez głowę, buntowaniem się przed kremowaniem i niechęcią do zabaw w kaszach i plastelinie. Podwrażliwość z kolei objawia się nadmierną potrzebą silnego dotyku w obrębie twarzy, na przykład kiedy dziecko nieustannie stymuluje twarz bądź też

nie przeszkadzają mu resztki jedzenia w okolicy warg.

Ważne jest, aby przed rozpoczęciem masażu zapoznać dziecko z przedmiotami, które będą stosowane. Wspólne obejrzenie, nazwanie, dotykanie przedmiotów znacznie ułatwia dalszą pracę. Może się jednak okazać, iż mimo takiego „wstępu” dziecko nie akceptuje masażu twarzy i buntuje się przed wykonaniem jakichkolwiek czynności. W takim przypadku proponuję rozpocząć od masażu rąk, ze szczególnym naciskiem na opuszki palców. Trzymając rękę dziecka w swojej, wykorzystywać twardszą fakturę, masować dostosowując ucisk do wrażliwości dziecka. Masaż ten oswaja dziecko z fakturą, ale także wpływa pośrednio na stymulację aparatu artykulacyjnego. Pamiętajmy, aby dotyk i fakturę dostosować do wrażliwości dziecka. Zaczynając od dotyku łagodnego, przechodzić do silniejszego i bardziej zróżnicowanego. Stymulacja może też być szybsza lub wolniejsza. Wszystko tak naprawdę pokaże samo dziecko, więc należy je uważnie obserwować. Każdy masaż jest wykonywany zgodnie z regułą od środka twarzy do skroni.

KIERUNEK I KOLEJNOŚĆ MASAŻU

Bardzo istotna przy stymulacji twarzy jest kolejność. Powinniśmy zaczynać od okolic jak najbardziej oddalonych od ust, powoli się do nich zbliżając. Wargi mają dużą prezentację czuciową w mózgu, więc ich dotknięcie jest bardziej odczuwane niż np. czoła. Prościej mówiąc, są one bardziej wrażliwe niż inne części twarzy.

Masaż rozpoczynamy od:

- ▶ środka czoła do ucha
- ▶ barków i szyi do podbródka
- ▶ uszu do podbródka
- ▶ podbródka, wzdłuż żuchwy do skroni

Masaż warg polega na rozciąganiu górnej wargi w prawo, w lewo, w obie strony, dolnej w ten sam sposób. Masaż fakturowy wykonujemy zgodnie z tymi samymi zasadami. Fakturami lub kostką lodu możemy też obrysowywać czerwień warg.

Niestety zdarzają się dzieci, które mimo tych wstępnych działań nadal wzbierają się przed dotykiem. Pamiętajmy, że stymulacja nie może powodować bólu, uczucia złości, frustracji.

Zatem w takich sytuacjach warto odwrócić uwagę dziecka ulubioną zabawką, książeczką, filmem itd. Można również po każdej, nawet krótkiej, stymulacji, na którą pozwoli dziecko, nagradzać je okłaskami, pochwałami. Pamiętajmy, że jeżeli nie przebrniemy przez ten dotyk, w późniejszych etapach terapii pojawią się jeszcze większe trudności, a co więcej, nie pozbedziemy się kłopotów związanych z codziennym funkcjonowaniem, takim jak mycie zębów, ubieranie się, jedzenie itd.

STYMULACJA TERMICZNA

Aby wykonać stymulację termiczną, potrzebne są dwa przedmioty o różnicowanej temperaturze. Powinny to być dwie kontrastowe temperatury – zimna i bardzo ciepła. Zaczynamy od okładów części ciała oddalonych od warg, zgodnie z kolejnością masażu. Termoфор przykładowy na kilka sekund zamiennie, raz ciepły, raz zimny. Okolice ust zostawiamy na sam koniec. Warto w stymulacji użyć również łyżeczek zamoczonych wcześniej w ciepłej i zimnej wodzie. Można też użyć suszarki z funkcją zimnego i ciepłego powietrza, pamiętając, aby strumień powietrza nie był zbyt mocny.

Wykorzystywane przedmioty – termofory, słoiki lub butelki z wodą, łyżeczki, suszarka do włosów.

STYMULACJA DOTYKOWA

Stymulację tę wykonujemy na co dzień, dotykając i głaszcząc dziecko. Rozpoczynamy od dotykania rękami twarzy dziecka, mocniej lub słabiej w zależności od potrzeb dziecka. Następnie przechodzimy do głaszkania, zgodnie z kierunkiem i kolejnością masażu. Kolejnym krokiem może być oklepywanie, uciskanie oraz ugniatanie. Stymulacja dotykowa zazwyczaj jest zamknięta w całościowych masażach, np. dr E. Stecko, C. Moralesa.

Stymulacja dotykowa może być stosowana przy użyciu różnych faktur. Od miękkich puszków, waty, futerka do szczotek i piłek z kolcami. Ważne jest aby zmieniać faktury i dostarczać zróżnicowanych bodźców. Wszystko wykonuje się zgodnie z kolejnością i kierunkiem masażu.

Wykorzystywane przedmioty – piłki z klockami, gąbki, szczotki do zębów i do redukcji celulitu, szorstkie rękawice

RODZAJE STYMULACJI TWARZY

- ▶ Termiczna,
- ▶ Dotykowa – ugniatanie, uciskanie, głaszkanie, opukiwanie, oklepywanie – masaże wykonywane palcami, a także masaż fakturowy – z użyciem przedmiotów o różnej fakturze,
- ▶ Mechaniczna – z użyciem urządzeń wibracyjnych.

OGÓLNE ZASADY STYMULACJI TWARZY

- ▶ zapewnienie bezpieczeństwa i atmosfery wzajemnego zaufania,
- ▶ określenie, czy dziecko jest nadwrażliwe, czy podwrażliwe,
- ▶ zadowolenie dziecka podczas masażu,
- ▶ czyste ręce i przedmioty do masażu,
- ▶ odpowiednie ułożenie ciała – głowa dziecka musi być stabilna,
- ▶ leżąca – głowa dziecka jest między kolanami masującego,
- ▶ siedząca – miednica ustawiona blisko oparcia, kąt prosty między udami a brzuchem, plecy wyprostowane, głowa spionizowana,
- ▶ kolejność masażu,
- ▶ kierunek masażu,
- ▶ kontrastowość,
- ▶ stopniowanie intensywności dotyku,
- ▶ uważna obserwacja dziecka podczas masażu.

do masażu, ręczniki, pędzelki do malowania, do golenia, do makijażu oraz silikonowe do ciast. Materiały takie jak jedwab, tiul, flanela, futerko itp.

W doborze przedmiotów do masażu liczy się przede wszystkim pomysłowość.

STYMULACJA MECHANICZNA

Stymulację można rozpocząć od spryskiwania buzi wodą lub przysznice podczas kąpieli.

Zaskakujące jest, o czym należy pamiętać, że dzieci zarówno z nadwrażliwością i podwrażliwością dotykową preferują na początek struktury twardsze. Masaż, który wykonujemy powinien być wykonywany obiema rękami, dwoma pędzelkami, piłkami itd. ◀