

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Логопедический массаж — это активный метод механического воздействия в тех случаях, когда имеются нарушения тонуса мышц. Показания — нарушения тонуса мышц при дизартриях, ринолалиях, заикании; особенно «упорные» случаи (без динамики).

Противопоказания к массажу делятся на 3 группы:

- кожные заболевания — грибковые, гнойничковые, герпес, трещины, а также гематомы, онкологические заболевания;
- инфекционные — ангины, острые лихорадочные состояния, детские инфекции, другие инфекционные заболевания;
- стоматологические — стоматиты (!), любые оперативные вмешательства, удаления или выпадения зубов.

В логопедии используют следующие виды массажа:

- ✓ массаж, основанный на приёмах классического (укрепляющий или расслабляющий);
- ✓ точечный (лучше всех им владеют врачи китайской народной медицины — у них мы и призываем вас учиться этому методу);
- ✓ зондовый;
- ✓ аппаратный;
- ✓ самомассаж.

В задачи логопедического массажа входят: нормализация тонуса мышц; ликвидация асимметрии лица; сокращение периода логопедического воздействия (постановки, автоматизации, дифференциации звуков) и минимизация рецидивов.

ПРИЁМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

В классическом массаже есть четыре основных приёма, всё остальное — их модификации.

1. Поглаживание — рука скользит по коже или слизистой, не сдвигая её, не собирая в складки. Если приём проводить медленно, он снижает тонус. С поглаживания обычно начинают и им заканчивают процедуру, оно же применяется в промежутках между другими приёмами.

2. Растирание — смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях. Рука смещает кожу, но не давит вглубь. Быстрое растирание стимулирует, а медленное (9 движений в минуту) — расслабляет.

3. Разминание — смещение тканей с их захватом — действие, стимулирующее даже при локальном воздействии. Разминание аналогично пассивной гимнастике. Избыточное разминание ведёт к запредельному расслаблению. Если разминание занимает четверть массажного времени, будет оказано только трофическое воздействие, если половину массажного времени — стимулирующее.

4. Вибрация — передача колебаний руки логопеда на массируемые ткани ребёнка. Вибрация бывает двух типов:

- *прерывистая* — с отрывом руки от поверхности кожи (поколачивание, постукивание). Она стимулирует мышцы;
- *непрерывная* — колебания передаются без отрыва руки. Она расслабляет.

О ТОНУСЕ МЫШЦ

Перед массажем главное, что нужно сделать, — это определить тонус мышц речевого аппарата. Он может быть *нормальным*, *повышенным* (тогда он называется «гипертонус») или *пониженным* (гипотонус). Определение тонуса лучше проводить в положении лёжа, когда мышцы ребёнка максимально расслаблены.

В норме мышцы находятся в состоянии некоторого напряжения. Здоровая мышца мягкая, упругая, эластичная, её ощупывание безболезненно.

При гипертонусе мышцы более плотные, напряжённые, пассивные движения совершаются с трудом. При гипотонусе мышцы вялые и дряблые. Соответственно, при гипертонусе необходим расслабляющий (тормозящий) массаж, а при гипотонусе — тонизирующий (стимулирующий).

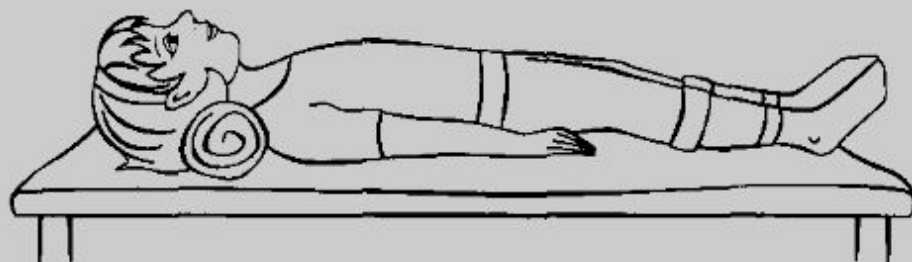
Мышцы речевого аппарата могут быть поражены только с одной стороны. В этом случае наблюдается отклонение языка, губ, челюсти в сторону. Начинать массаж нужно с сохранных (не поражённых) участков.

При гипотонусе используются следующие приёмы: поглаживание, быстрое растирание, разминание, сильная прерывистая вибрация, поколачивание. (Движения ритмичные.)

При гипертонусе применяются в основном поглаживание, медленное растирание и лёгкая вибрация. (Массаж проводится медленно. Он не должен вызывать боль!)

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Для проведения массажа необходимо оборудовать место. Это может быть прямая кушетка (без подголовника), на которой ребёнок лежит на спине. На кушетку можно постелить лёгкое одеяло и простыню. Под шею ребёнка подкладывается валик, чтобы шейный отдел позвоночника был зафиксирован (рис. 40).



Массаж проводится и лёжа, и сидя. Ребёнок может сидеть или полулежать в кресле, на стуле, его голова покинтся на подушке или подголовнике (как в кресле у стоматолога — рис. 41).



Рис. 41

Массаж не рекомендуется проводить сразу после приёма пищи. Перед проведением процедуры логопед должен тщательно вымыть руки и протереть их спиртом. Руки должны быть тёплыми. Лучше не употреблять для мытья рук мыло с сильным запахом (т. к. это может быть неприятно ребёнку).

Для массажа артикуляционных органов могут понадобиться стерильные салфетки, соски, шпатели. Массажные зонды моют с мылом и кипятят.

ОБЩЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Расслабление шейной и грудной мускулатуры.

Расслабление мышц рук и ног

Сеанс массажа начинают с приёмов общего расслабления (релаксации). Релаксирующей является любая поза, при которой мышцы максимально расслаблены и ребёнок дышит свободно. Наиболее удобными позами являются положение лёжа или полулёжа:

- положение на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз, ноги лежат свободно, носки несколько разведены, под шеей небольшой валик или специальная надувная подушка;
- положение полулёжа в кресле с высоким подголовником.

Расслабление ног

Ноги согнуты в коленях, ступни стоят на кушетке. Логопед покачивает ноги ребёнка, удерживая их за колени, из стороны в сторону, как бы легко перекидывая их из одной руки в другую вправо-влево. Затем с высоты 5 см ноги легко «бросаются» на кушетку (рис. 42).



Рис. 42

Расслабление рук

Поочерёдное потряхивание пальцев руки, затем предплечья и всей руки (рис. 43). Логопед при этом приговаривает: «Пальчики полетели, кисть полетела, вся ручка полетела. Полетела, полетела и упала». Затем рука «бросается» на кушетку со словами: «Отдыхают ручки, отдыхают ножки».

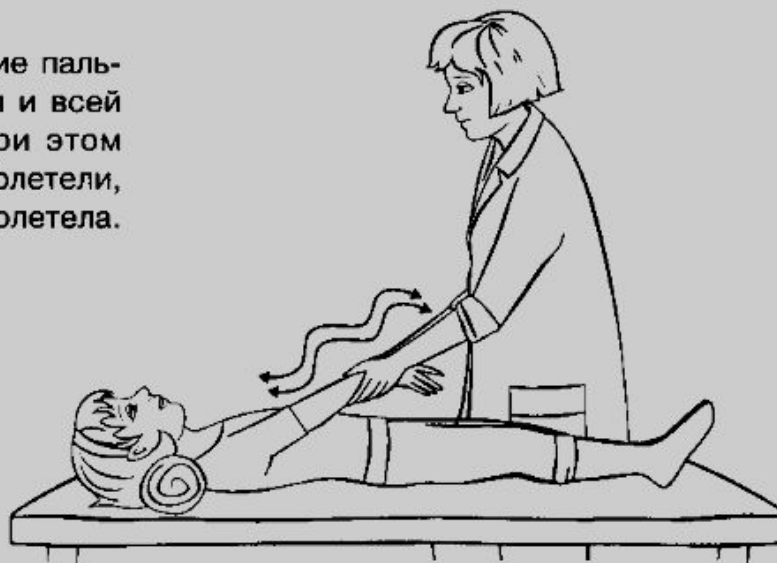


Рис. 43

Расслабление шеи (в положении сидя — рис. 44). Голову «уронили» (уснули — рис. 44, а). Голову запрокинули, покачали вправо-влево (рис. 44, б). Голову опустили, слегка покачали из стороны в сторону (рис. 44, в).

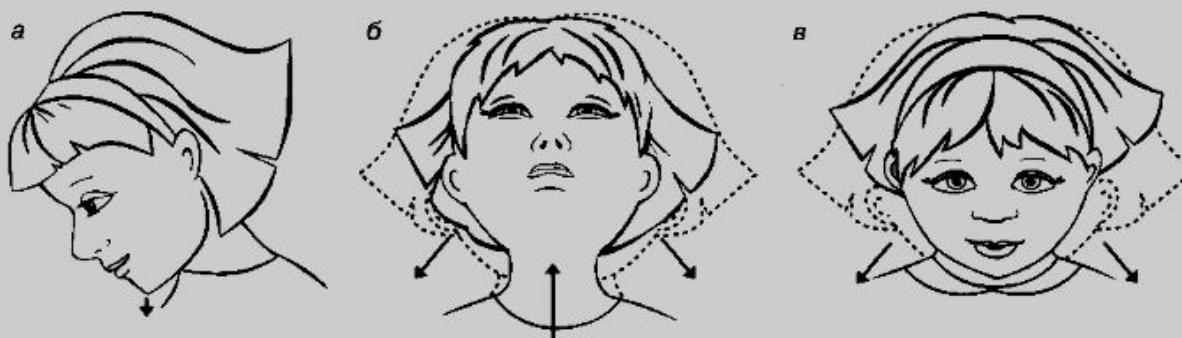


Рис. 44

После общего расслабления можно переходить к логопедическому массажу.

Предлагаем примерные **комплексы сегментарного массажа** с элементами артикуляционной гимнастики, в основе которых лежит методика К. А. Семёновой.

Массаж мышц шеи

Необходимо отметить, что при расслаблении мышц шеи рефлекторно расслабляются мышцы корня языка.

1. Медленное поглаживание шеи в области горла попеременно ладонями обеих рук сверху вниз (рис. 45, а).

2. Поглаживание от околоушной области лица по боковой поверхности шеи до подмышечных впадин (рис. 45, б).

3. Поглаживание задней поверхности шеи ладонями обеих рук от затылка вниз, через боковую поверхность шеи до подмышечных впадин (рис. 45, в).

Сюда можно включить расслабляющие упражнения для мышц шеи, описанные выше.



Рис. 45

Массаж лицевой мускулатуры

На детском лице поглаживание и разминание проводится 2—4 пальцами обеих рук. Движения проводятся обеими руками равномерно с двух сторон.

1. От середины лба к вискам (рис. 46, а).
2. От середины лба до ушных раковин (рис. 46, б).
3. От середины лба до ушных раковин и далее через щёки к подбородку (рис. 46, в).
4. От бровей к волосистой части головы (рис. 46, г).
5. От спинки носа к ушным раковинам (рис. 46, д).
6. От мочек ушей по щекам к крыльям носа (рис. 46, е).

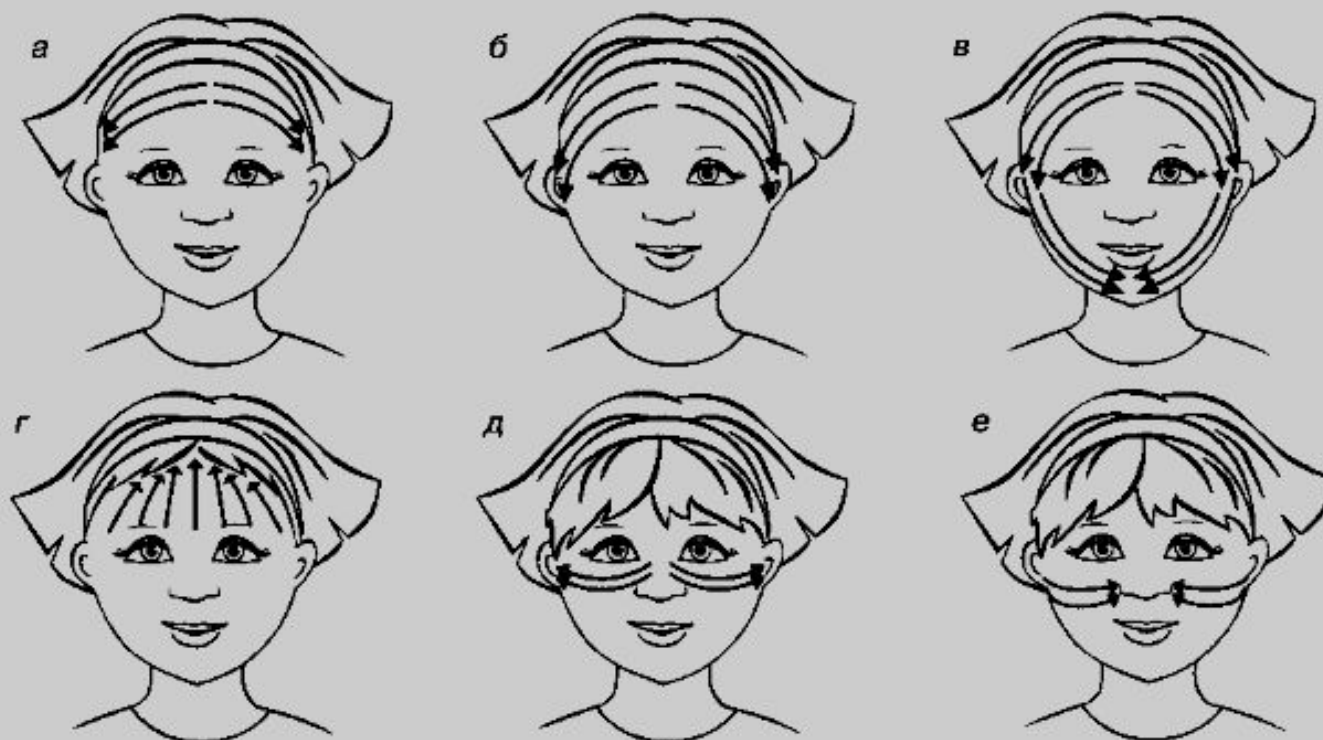


Рис. 46

Массаж щёк и круговой мышцы рта

1. Лёгкое разминание щёк подушечками 2—3 пальцев. Движения круговые по всей поверхности щеки (рис. 47, а).

2. Пощипывание указательным и большим пальцами (рис. 47, б). Выполнять очень легко. Рекомендуется при гипотонусе. (При спастичности мышц и на первых сеансах массажа выполнять не рекомендуется!)

3. «Пальцевой душ», или лёгкое похлопывание подушечками пальцев по всей поверхности щеки (рис. 47, в).

4. Похлопывание по надутым щекам. Губы ребёнка сжаты, щёки надуты. При похлопывании щёк ребёнок старается удержать их в надутом состоянии (рис. 47, г).

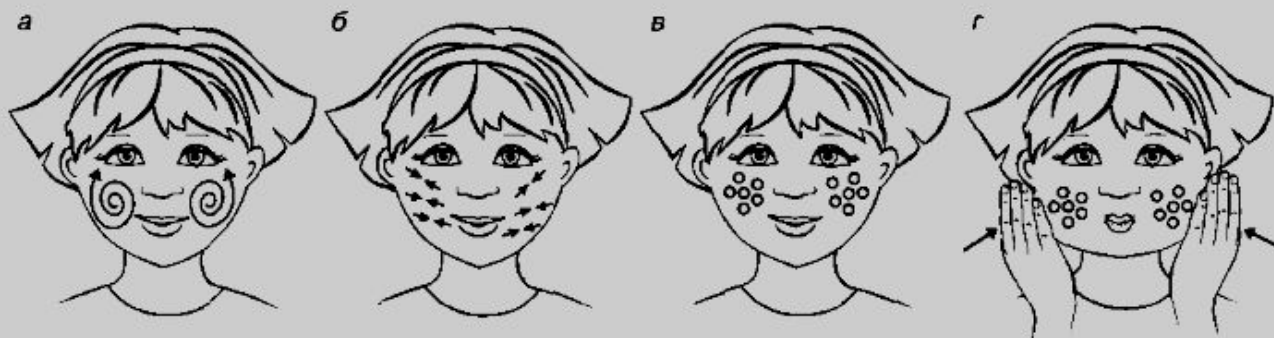


Рис. 47

5. Массаж щёк и круговой мышцы рта. Массаж круговой мышцы рта проводится с внутренней стороны щёк шпателем с соской или пальцем в напальчнике (рис. 48). Ребёнка просят открыть рот, соской (или пальцем в напальчнике) щёки массируются с внутренней стороны лёгкими круговыми движениями. Таким же образом соска проходит под верхней губой, затем массируются другая щека и внутренняя сторона нижней губы. И так 3—5 раз.



Рис. 48

После массажа щёк и круговой мышцы рта рекомендуем выполнить **упражнения, укрепляющие мускулатуру щёк.**

1. Ребёнок поочерёдно надувает и вытягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3—5 секунд — «толстячки — худышки» (рис. 49).

2. Ребёнок поочерёдно надувает щёки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую, — «шарики» (рис. 50).

3. Круговые движения языка с внутренней стороны щёк и губ: правая щека — под верхней губой — левая щека — под нижней губой. «Нарисовать» 5—6 кругов в одну и другую стороны — «рисуем кружок» (рис. 51).

4. Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2—3 секунды и выпустить через губы, произнося: «Пых!» — «самовар» (рис. 52).

5. Изотонические упражнения для щёк (см. стр. 91).



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

Массаж, расслабляющий мышцы языка

1. Вибрация указательными пальцами под углами нижней челюсти. Установить пальцы на этих точках и производить лёгкие вращательно-вибрирующие движения в течение 10—15 секунд.
2. Поглаживание по краю нижней челюсти в направлении от подбородка к ушам тыльными сторонами ладоней.
3. Установить указательный или средний палец в подчелюстной области и производить лёгкие вращательные движения в течение 10—15 секунд.

Массаж носогубных складок

Данный массаж особенно рекомендуется при асимметрии, сглаженности носогубных складок.

1. Поглаживание вдоль носогубных складок сверху вниз указательными или средними пальцами (рис. 53).

2. Поглаживание от носогубных складок в стороны. Указательные пальцы помещаются на носогубные складки и выполняют лёгкие поглаживающие движения в стороны (рис. 54).

3. Спиралевидные движения с одновременным продвижением по носогубным складкам вниз (рис. 55).

4. Разминание носогубных складок. Лёгкие точечные движения по носогубным складкам (рис. 56).

5. «Пальцевой душ». Лёгкое похлопывание подушечками 1—2 пальцев по ходу носогубной складки (рис. 57).



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

Массаж губ

Массаж губ ребёнка выполняется указательными или средними пальцами обеих рук.

1. Поглаживание над верхней и под нижней губой от середины к краям (рис. 58).
2. Поглаживание по верхней и нижней губе от середины к уголкам губ (рис. 59).
3. Разминание губы между большим и указательным пальцами. Указательный палец вводится между губой и зубами подушечкой «к себе». Большой — «перетирает» губу вокруг подушечки указательного. Массаж проводится с верхней и нижней губами (рис. 60).



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

Далее можно сделать **пассивную гимнастику**. Предлагаем следующие приёмы.

4. Собираем губы в «складочку». Указательные пальцы помещаются на точку, находящуюся между серединой верхней губы и углом рта с обеих сторон. Движения направлены к средней линии так, что губа собирается в вертикальную складку. Такое же движение продельвается и с нижней губой (рис. 61).

5. Пальцы логопеда помещаются в то же положение, но движения направлены вниз по нижней губе, обнажая нижнюю десну (рис. 62, а), и вверх по верхней губе, обнажая верхнюю десну (рис. 62, б).

6. «Улыбка — трубочка». Пальцы логопеда помещаются в углы рта, губы растягиваются в улыбку (рис. 63, а), а затем собираются в «трубочку» (рис. 63, б).

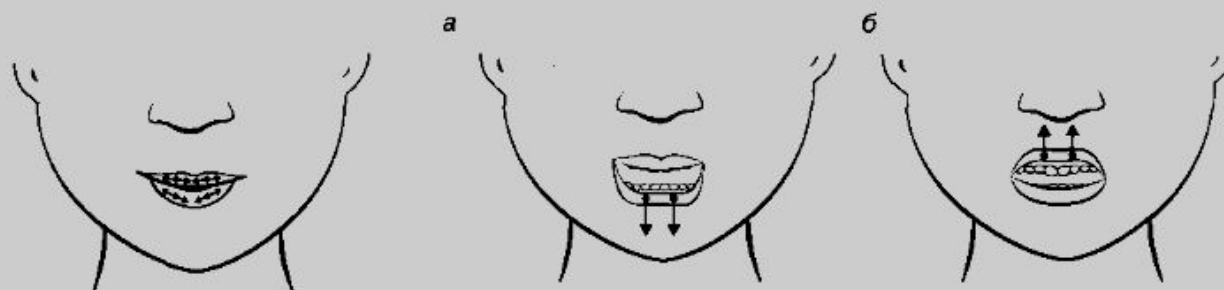


Рис. 61

Рис. 62

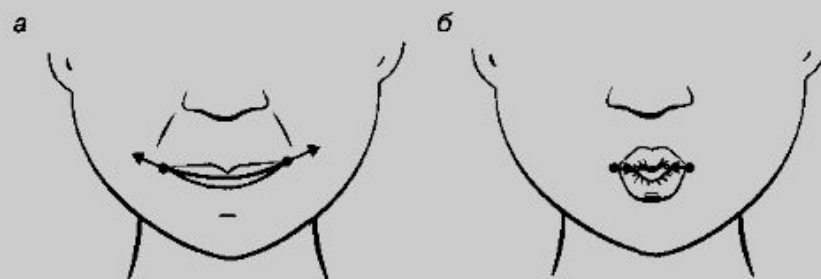


Рис. 63

Данные приёмы пассивной гимнастики помогают детям перейти к самостоятельному выполнению этих упражнений:

- похлопывание, или «пальцевой душ», по всей поверхности губ; выполняет-ся очень легко указательным и средним пальцами руки;
- пощипывание — проводится от средней линии к уголкам губ; рекомендует-ся при гипотонии мышц губ.

Массаж языка

Массаж языка удобно проводить соской, надетой на шпатель, или пальцем в напальчнике. Можно массировать язык и просто чисто вымытыми руками.

Именно в мышцах языка наиболее выражено спастическое напряжение, которое затрудняет его подвижность и препятствует работе над звукопроизношением.

Массаж мышц языка следует проводить после общего расслабления и описанного выше массажа шеи и лицевой мускулатуры.

Следует помнить, что мышцы языка тесно связаны с мышцами нижней челюсти. Движение языка вниз в полости рта и его расслабление проще всего достигается при одновременном опускании нижней челюсти. Для того чтобы ребенок научился опускать нижнюю челюсть, можно применять следующую пассивную гимнастику.

1. Поместить большой палец (в напальчнике) на нижние зубы, а остальные пальцы подвести под подбородок. Под тяжестью большого пальца нижняя челюсть плавно опускается вниз (рис. 64).

2. Пальцы логопеда помещаются на точки, находящиеся между серединой верхней губы и углом рта с обеих сторон. Пальцы легко раздвигаются с упором на нижнюю губу, нижняя челюсть опускается (рис. 65).



Рис. 64

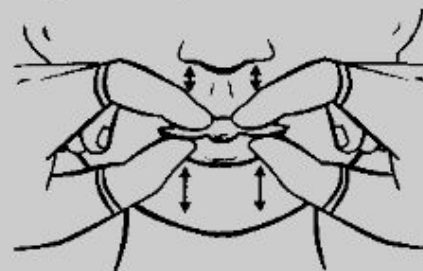


Рис. 65

Поглаживание по всей линии подбородка, массирование точек под углами нижней челюсти, описанное выше, тоже способствуют расслаблению жевательных мышц и открыванию рта.

Ребёнку предлагают открыть рот, высунуть язык. Удерживая кончик языка марлевой салфеткой, проводят массаж языка. После выполнения нескольких массажных движений ребёнку дают отдохнуть.

Проводят следующие приёмы **массажа языка**.

1. Поглаживание языка от его средней части к кончику (рис. 66, а). Постепенно можно продвигаться ближе к корню языка (рис. 66, б).



Рис. 66

2. Зигзагообразное поглаживание от середины языка к кончику (рис. 67).
3. Поглаживание от срединной линии языка в стороны (рис. 68).
4. Поглаживание переднего края языка (по периметру) и от срединной линии в стороны (рис. 69) по краю языка.
5. Похлопывание по всей поверхности языка (рис. 70). Рекомендуется при гипотонии мышц языка.
6. Разминание переднего края языка от срединной линии в стороны. Выполняется большим и указательным пальцами (рис. 71).
7. Похлопывание соской или пальцем по краю языка сверху вниз (рис. 72).

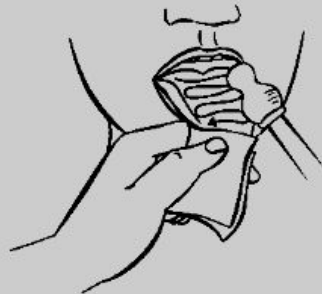


Рис. 67

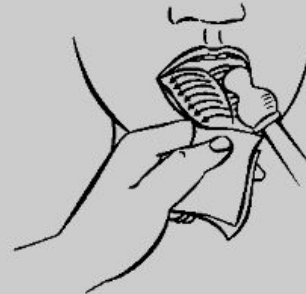


Рис. 68



Рис. 69

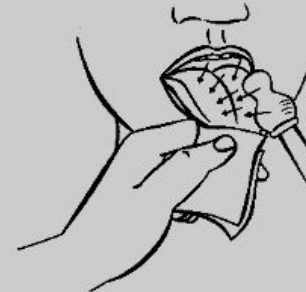


Рис. 70

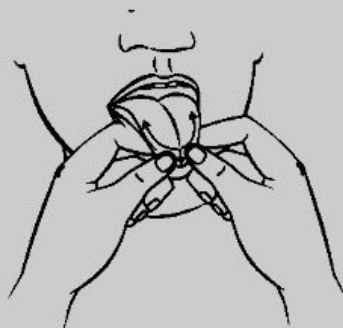


Рис. 71



Рис. 72

8. Плавные поглаживания по боковым краям языка большим и указательным пальцами одновременно. Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут, кончик языка придерживается салфеткой. Поглаживание проводится от кончика языка к корню и обратно (рис. 73).

9. Лёгкое надавливание большим и указательным пальцами одной руки по боковым краям языка. Пальцы продвигаются от кончика к корню и обратно. Положение языка то же (рис. 74).

10. «Перетирание» боковых поверхностей языка большим и указательным пальцами одной руки. Сжать пальцами с двух сторон боковые края средней части языка и массировать захваченную область в течение 5 секунд. Передвинуть пальцы, «перетирать» следующий участок (рис. 75).



Рис. 73

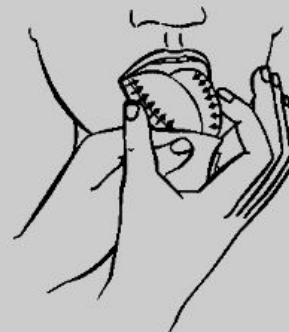


Рис. 74

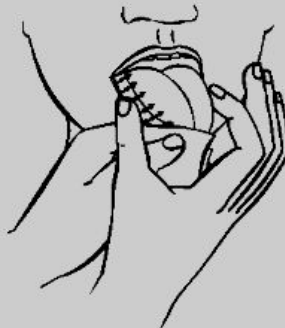


Рис. 75

После массажа языка, особенно при спастичности, попросите ребёнка спокойно уложить язык во рту («язычок лёг на кроватку»). Можно помочь ребёнку: аккуратно положить на язык шпатель, прикрывая им кончик языка и часть спинки, чуть прижать язык («язычок накрыли одеялом») на несколько секунд. Регулярное выполнение этого приёма помогает значительно уменьшить спастичность языка. Для этого можно использовать шпатель — «Ракетку» из набора логопедических зондов.

После массажа рекомендуется выполнить несколько изотонических упражнений, с которыми вы можете ознакомиться ниже (см. стр. 91).

Презентацию подготовила Лазарева Л.В.
Учитель - логопед МДОУ № 312 г. Новосибирска

по книге

О.И.Крупенчук, Т. А. Воробьевой

«Исправляем произношение.
Комплексная методика
коррекции артикуляционных
расстройств»
2009г.