

# Müofunktsionaalse teraapia harjutused

Harjutuste eesmärgid on:

1. **ÕIGE HINGAMINE** - Hinga kogu aeg läbi nina
2. **ÕIGE KEELE ASEND JA TREENITUS** - Hoia oma keel õiges asendis
3. **ÕIGE NEELAMINE** Neela õigest
4. **HUULTE KOOSHOIDMINE** Hoia huuli kogu aeg koos, kui sa ei räägi ega söö

Harjutuste järjekord on oluline!

Kui sa ei treeni hingamist läbi nina, ei suuda sa hoida oma keelt õigel kohal, ja kui keel ei ole õigel kohal, ei saa sa korrektselt neelata. Lihased tugevnevad treenides aja jooksul. Kui huule-, keele- ja hingamisteede lihased on nõrgad, ei suuda nad oma ülesandeid korralikult täita. Tulemused tulevad samm-sammult.

Me kõik oleme erinevad ja meie harjumused on erinevad, mistõttu ei sobi kõikidele üks ja sama harjutuste kava. Harjutused määrab terapeut. Harjutused annavad tulemust, kui need on õigesti sooritatud ja tehtud regulaarselt.

## **ÕIGE HINGAMINE**

Nina kaudu hingamine on oluline sinu üldise tervise ja heaolu jaoks. Nina töötab loodusliku filtrina, puhastades, soojendades ja niisutades õhku enne, kui see jõuab kopsudesse.

Suu kaudu hingates vajub keel suu põhja, mis põhjustab hambumusanomaaliaid ning muudab näokuju ja rühti.

Nina kaudu hingates on aju varustatavus hapnikuga maksimaalne.

Suuhingajal on krooniline hapnikupuudus - see võib tekitada väsimustunnet, ärevust, püsimatust ja keskendumishäireid.

Suuhingajal on sageli rohkem hammaste- ja igemehaigusi, sest avatud suu on kuiv ning sülg ei saa oma kaitsvat toimet avaldada.

## **HARJUTUS KÕNDIMINE JA HINGAMINE**

Harjutus aitab sul paremini õppida oma hingamist kontrollima ja muuta nina kaudu hingamine lihtsamaks.

Tee seda harjutust kaks korda päevas: üks kord päeva jooksul ja üks kord enne magamaminekut.

**SAMM 1** Seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

**SAMM 2** Pane sõrmed huultele ja hinga läbi nina viis korda kergelt ja õrnalt.

**SAMM 3** Viimase hingetõmbe ajal hinga täielikult välja, pigista nina kinni ja alusta kõndimist (samal ajal hinge kinni hoides). Loenda mõttes oma samme.

**SAMM 4** Kui vajad taas sissehingamist, pane sõrmed tagasi huultele ja hinga 5 korda nina kaudu sisse ja välja. Märgi üles kõnnitud sammude arv. Kõnni ja loenda samme veel viis korda. Tee kuus täispikka harjutuse seeriat. Ole aus! Kui hingad harjutuse tegemise ajal suu kaudu, siis alusta harjutuse tegemist uuesti. Huuled peavad koos püsima ja suu kaudu hingamine ei ole lubatud.

**Nõuanne:** On normaalne, kui harjutus paneb sind veidi hingeldama – see näitab, et sinu hingamine areneb ja paraneb. Katseta, kui palju samme saad teha enne järgmist hingamispausi, kuid veendu, et tunned end mugavalt ja ära pinguta liigselt üle.

## **HARJUTUS KINNISE NINA AVAMINE**

On väga raske hingata läbi kinnise nina. See harjutus õpetab, kuidas kinnist nina avada, et saaksid kergemini hingata.

Tee harjutust iga päev, vahetult enne magamaminekut või alati, kui nina on kinni.

**SAMM 1** Istu või seisa sirge seljaga, õlad taga ja pea püsti.

**SAMM 2** Tunne end mugavalt, hoia huuled koos ja hinga õrnalt nina kaudu sisse ja välja.

**SAMM 3** Pärast järgmist väljahingamist pigista sõrmedega oma nina kinni ja kalluta pead küljelt- küljele. Jätka pea liigutamist.

**SAMM 4** Kui vajad järgmist hingetõmmet, lõpeta nina pigistamine, kuid veendu, et huuled jäävad suletuks, ja proovi hingata ainult läbi nina.

Korda seda harjutust 3–5 korda.

**NÕUANNE:** Aseta sõrmed huultele, et endale meelde tuletada, et sa ei hingaks suu kaudu.

## ÕIGE KEELE PUHKEASEND

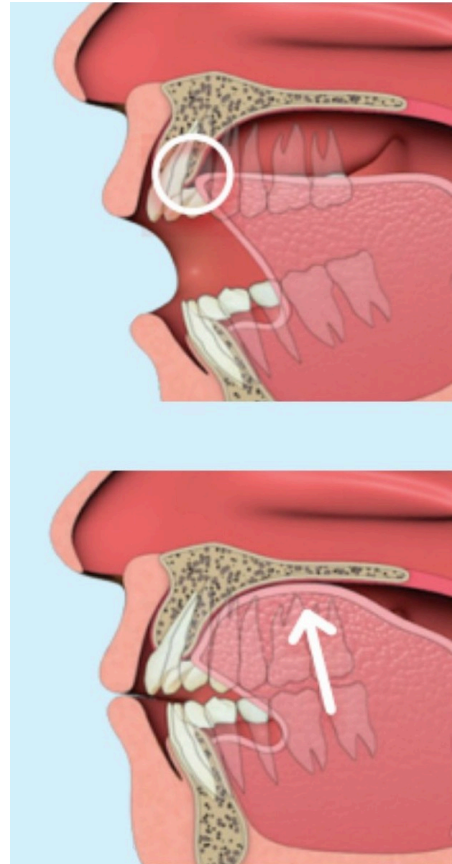
See joonis näitab, kus peaks asetsema sinu keel, kui sa ei söö ega räägi.

Aseta oma keele ots esihammaste taha, sinna, kus su suulagi hakkab ülespoole kaarduma. Nimetame seda „õigeks kohaks”. Sinu keel peaks asetsema hammaste taga, kuid mitte neid puudutama ega nende vastu suruma.

Tõsta keel üles, et see oleks mugavalt vastu suulage, veendu, et keele ots on alati „õiges kohas.”

Seda nimetataksegi keele õigeks puhkeasendiks. Hoida oma huulte ja näo lihased lõdvestunud. Tagumised hambad peaksid olema lähestikku, kuid kergelt lahus, samal ajal kui huuled on suletud.

NÕUANNE: Kui su keel ei mahu mugavalt suulakke, püüa lihtsalt hoida keele ots „õigel kohal.” Harjutusi tehes ja osavamaks muutudes peaksid sa suutma ühel hetkel kogu keele mugavalt suulakke mahutada.



## HARJUTUS KEELE LAKSUTAMINE

Keelelihaste tugevdamine.

SAMM 1 Sulgege suu, hoidke huuled õrnalt koos, hoidke keelt korrektses puhkeasendis.

SAMM 2 Koos suu avamisega imege keeleselja esiosa vastu suulage esihammaste taga ja laske plaksuga lahti. Tekib latsuv hääliitus.

## HARJUTUS KEELE RINGID

Keelelihaste tugevdamine,

SAMM 1 Sulgege huuled, liigutage keele ülemiste huulte taha(hammaste ette).

SAMM 2 Alustage keele ringiga päripäeva. Üritage ringi teha võimalikult suure.

SAMM 3 Kui olete jõudnud ringiga uuesti ülahuule taha, siis vahetage suunda.

Korrake samme 2 minuti vältel.

## HARJUTUS SURFILAUD

Keelelihaste toonuse tugevdamine.

SAMM 1 Seiske peegli ees ning lükake keel võimalikult pikalt välja.

SAMM 2 Liigutage keele tippu üles nii, et keel meenutab surfilauda.

Ärge puudutage keelega hambaid ega huuli. Hoidke asendit, kuniks keel väsib ära.

SAMM 3 Lõdvestage keel ja jätkake harjutusega 2 minuti jooksul.

## HARJUTUS KEELE IMEMINE JA VENITAMINE

See harjutus on hea keelelihaste lõdvestamiseks ja tugevdamiseks.

Tee harjutust 2x päevas

**SAMM 1** Istu või seisa sirgelt, õlad taga ja pea püsti.

Hoia oma keel õiges puhkeasendis.

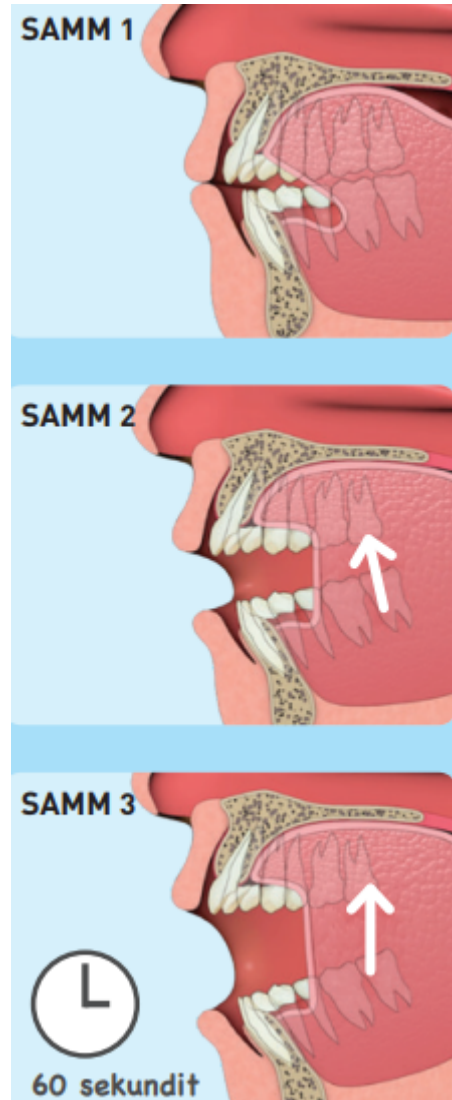
**SAMM 2** Kui kogu keele ülemine pind puudutab suulage, tee imemisliigutus, et hoida oma keelt paigal.

**SAMM 3** Ava suu aeglaselt nii laialt kui võimalik, hoides keelt samal ajal vastu suulage. Sa peaksid tundma venitust keele all. Hoia seda asendit 60 sekundit.

Kontrolli peeglist, et su huuled ja põsed oleksid lõdvestunud.

**SAMM 4** Kasuta taimerit, et näha, kui kaua sa suudad asendit hoida ja jälgi oma edusamme. Kui suudad hoida seda asendit 60 sekundit, esita endale väljakutse ja vaata, kas suudad keelt positsioonis hoida veel kauem.

**NÕUANNE:** Õige keele puhkeasend on siis, kui keele esi-, kesk- ja tagaosad ning küljed puudutavad kõik vastu suulage. Kui oled harjunud keele imemise ja venitamise harjutusega, võid proovida sama harjutust teha, kui su pea on veidi tahapoole kallutatud. Ole lihtsalt ettevaatlik, et sa ei kallutaks pead liiga kaugele.



## **ÕIGE NEELAMINE**

Õige neelamismustri korral osaleb neelamisprotsessis kogu keel. Keel liigub vastu suulage ja ei puutu esimesi hambaid. Vale neelamismustri korral liigub keel aga ette - taha, surudes keele neelamise ajal hammaste vastu või vahele.

SAMM 1 Hoidke keel suulaes, korrektses puhkeasendis. Sulgege huuled ja suruge hambad õrnalt kokku.

SAMM 2 Suruge keel vastu suulage ilma esihambaid puudutamata. Lükake oma keele keskosa ülespoole vastu suulage.

SAMM 3 Neelake ühtlases tempos, tunnetage kergeid liigutusi keelelihastes.

NÕUANNE: Jälgige ennast peeglist. Huuled ei tohiks neelamise ajal liikuda, alahuul ei tohiks neelamise ajal olla pinges.

## **HARJUTUS VEETIHEND**

Neelamislihaste stimuleerimine.

SAMM 1 Võtke väike lonks vett, hoides keelt suupõhjas kausi kujuliselt. Hoidke vett nn keelekausis.

SAMM 2 Tõstke keel üles suulakke, korrektsesse puhkeasendisse. Tekitage vaakum, et vesi keelekausikesest välja ei voolaks. Ärge puudutage keelega hambaid.

SAMM 3 Harjutuse ajal hoidke suu avatuna. Lõdvestage keel ja neelake vesi alla.

Jätkage harjutusega 2 minuti jooksul. Ärge limpsige peale harjutuse tegemist huuli!

## **HARJUTUS KÕRREGA JOOMINE**

Neelamislihaste stimuleerimine ja keelelihaste tugevdamine.

SAMM 1 Kontrollige enda keele asendit, keel peab olema õiges puhkeasendis, suruge hambad õrnalt kokku ja asetage joogikõrs hammaste ette ja huulte vahele.

SAMM 2 Imege läbi kõrre vett nii, et vesi liigub keele alt ja keele külgedelt, mitte keele tipu pealt.

SAMM 3 neelake vesi alla.

Jätkage harjutusega 2 minuti jooksul.

NÕUANNE: esimese lonksu kõrrega võib imeda tavapäraselt keele pealt, siis neela vesi alla ja alusta vee imemisega keele külgedelt. Ime vett väikeste lonksudena.

## **HUULTE JA PÖSKEDE HARJUTUSED**

### **HARJUTUS ÕHUPALLIGA**

SAMM 1 Puhuge õhupall täis. Ärge hingake suu kaudu sisse.

SAMM 2 Laske õhupallist õhk pöskede taha ja hoidke.

Jätkage harjutusega 2 minuti jooksul.

### **HARJUTUS NÖÖBI JA PAELAGA**

SAMM 1 Asetage nööri esihammaste ja huulte vahele. Hoidke nööbist huultega kinni.

SAMM 2 Tõmmake või laste teisel tõmmata nööri.

NÕUANNE: Liigutage nööri ühele ja teisele küljele. Kasutage vähem jõudu ja siis rohkem.

### **HUULTE POP**

SAMM 1 Tõmmake huuled hammaste vahele peitu.

SAMM 2 Imege huuled tugevalt sissepoole.

SAMM 3 Avage huuled kiire liigutusega. Kuuled heli "pop"