

Mgr Kinga Ciesielska

## Konspekt terapii logopedycznej dla osób z chorobą Parkinsona

Najczęstsze trudności komunikacyjne, które pojawiają się u osób z chorobą Parkinsona ograniczone są do kilku obszarów:

### 1. Oddychanie

Ma 2 fazy: wdech i wydech. Prawidłowe oddychanie warunkuje nie tylko odpowiednie dotlenienie organizmu, ale też właściwe tworzenie głosu. Najlepszy tor oddychania to żebrowo-brzuszny, ponieważ tu pracują wszystkie mięśnie oddechowe. Jeśli mamy inny tor oddechowy, niż powyższy należy nauczyć się oddychać we właściwy sposób.

W jaki sposób sprawdzić, czy prawidłowo oddychamy?

Najlepiej stanąć przed lustrem, prawą dłoń położyć na klatce piersiowej a lewą na brzuchu. Wciągamy powietrze nosem i obserwujemy, która ręka delikatnie unosi się przy wdechu. Jeśli zauważamy, że ręka położona na klatce piersiowej to mamy skłonność do oddychania albo torem szczytowym, albo piersiowym. Oba nie są prawidłowe. Jeśli unosi się ręka lewa, oddychamy torem brzuszny, który jest bardziej korzystny niż dwa pozostałe. Naszym celem jest tor brzuszno-żebrowy. Co zrobić, by go uzyskać? Jak najwięcej ćwiczyć. Aż poczujemy, że pracują nie tylko mięśnie brzucha, ale pogrnicza żebrowo-brzusznego. Wdech podczas oddychania jest automatyczny, dlatego pracujemy nad wydłużeniem wydechu.

Jak przedłużyć wydech?

Oto przykładowe ćwiczenia: bierzemy wdech i wstrzymujemy powietrze na kilka sekund.

Wyдыхając je wypowiadamy głoskę **h**, następnie przechodzimy do głosek **s** i **f**.

Do szklanki z wodą wkładamy rureczkę plastikową i dmuchamy powietrze, by powstało jak najwięcej bąbelków.

Wdychamy powietrze i wypowiadamy słowa: **mat, pat, mak, tak**.

### 2. Fonacja

Fonacja to wytwarzanie głosu. Aby mógł powstać, w dobrej kondycji musimy zachowywać krtań, czyli „miejsce” gdzie jest zapoczątkowany. Częścią krtani, dzięki której „wytwarzamy” głos są więzadła głosowe – potocznie struny głosowe. Powietrze wydychane z płuc gromadzi się pod nimi, i przeciskając się pomiędzy nimi powoduje powstanie fali dźwiękowej, odbieranej przez otoczenie i nas jako głos. By głos był „mocny” trzeba prawidłowo oddychać, co powiedziano już wcześniej. Należy też nauczyć się wiązania oddychania z mówieniem. Służą temu poniższe ćwiczenia:

Ćwiczenie **sowa**: Chwytny się za lewe ramię prawą ręką – ściskamy mięsień. Głowa prosto. Następnie odwracamy głowę i jednocześnie robimy wdech. Powoli obracamy głowę i robimy wydech. Przy wydechu wypowiadamy „hu-hu”. Powtarzamy kilkakrotnie na każdą stronę.

Najpierw ćwiczymy samo powstawanie dźwięku, przy nabyciu wprawy próbujemy przedłużyć utrzymanie dźwięku, a na końcu próbujemy spowodować, by był głośny.

Robimy wdech i na wydechu wymawiamy **mmmmmmmmmmmm**.

Liczymy na przemian głośno i cicho: **1, 2, 3, 4, 5, 6** itd. tak długo, jak damy radę.

Najgłośniej, jak potrafimy mówimy: **Hej, cześć, dzień dobry** itp.

### 3. Artykulacja

Jest powiązana z wytwarzaniem głosu i odnosi się do poziomu jego zrozumiałości. Odpowiadają za nią narządy nasady, czyli to co znajduje się powyżej krtani. Są to jamy: gardłowa, ustna, nosowa, jamy zatok przynosowych. Ponadto język, wargi, zuchwa, podniebienie miękkie. Od ich „kondycji” zależy prawidłowa wymowa i barwa głosu. Jeśli w tym obszarze są jakieś trudności, mamy możliwość poprawienia zrozumiałości wymowy. Służą temu poniższe ćwiczenia:

- Ustawiamy górną wargę na dolnej i odwrotnie.
- Układamy usta, jak byśmy chcieli kogoś pocałować.
- Uśmiechamy się szeroko, następnie przechodzimy do ustawienia ust , jakbyśmy kogoś całowali.
- Wystawiamy język.
- Marszczymy brwi - jak przy złości.
- Unosimy brwi, jak przy zdziwieniu.
- Ruszamy zuchwą na boki (delikatnie).
- Masujemy dłońmi policzki.
- Wymawiamy słowa np.: **kolacja, model, fantazja, mocny, abonament, lokomotywa, telewizor.**
- Wymawiamy zdania np.: **Dziś jest ładna pogoda. Bardzo Cię lubię. Cieszę się, że Cię widzę.**

**Wszystkie ćwiczenia powtarzamy kilkakrotnie**

### 4. Prozodia mowy

Prozodia to linia melodyczna mowy, inaczej mówiąc jest właściwym akcentowaniem wyrazów w zdaniu, prawidłowym intonowaniem całych zdań, mówieniem w odpowiednim rytmie. Jeśli mamy w tym obszarze jakieś trudności, osoby z naszego otoczenia mogą mieć trudności ze zrozumieniem intencji, jakie przekazujemy mówiąc. Na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, ale nie tylko treść naszej wypowiedzi ma znaczenia dla osób z którymi rozmawiamy, ale także sposób jej wypowiedzenia.

Ćwiczenia poprawiające prozodię:

Wymawiamy zdania o różnej intonacji:

**Dzień dobry, przyszedłem wcześniej (oznajmiamy),**

**Przepraszam, czemu wczoraj nie przyszedłeś?(pytamy),**

**Proszę, podaj ten kubek!(rozkazujemy).**

Czytając, tak modulujemy głosem, by wydobyć intencje zawarte w tekście.

Bibliografia:

Jauer-Niworowska O. Dyzartia nabyta. Diagnoza logopedyczna i terapia osób dorosłych.

Wyd. Akademii Pedagogiki Specjalnej. Warszawa 2009.

Lewicka T., Rodzeń A. Ćwiczenia rehabilitacyjno-logopedyczne dla osób z chorobą Parkinsona. Warszawa 2006.