

Wie können Sie die orofaciale Muskulatur kräftigen/stärken?

Zungen- u. Lippenmuskulatur

- Kauen/Essen fester Nahrungsmittel (Brot mit Rinde, Rohkost...)
- Grimassen schneiden
- Pfeifen
- Schnalzen
- Luftballons aufblasen
- Seifenblasen pusten
- Gummibären mit der Zunge im Mund kreisen lassen
- Watte pusten (z.B. in Tore)
- Salzstangen, Spaghetti ohne Hände essen
- Mit dem Strohhalm trinken, z. B. Joghurt, Obstbrei, Buttermilch, etc.
- Mit der Zunge Buchstabenkekse/-nudeln oder ausgestochene Formen (z. B. aus Apfel oder Karotte) erraten

Ganzkörperliche Bewegung

Grundlegend für die Spannungsverhältnisse der Gesichts- und Mundmuskulatur sind die gesamte Körperkoordination sowie die Körperspannung.

Daher sind auch ganzkörperliche Bewegungsspiele/ Sport förderlich für die Mundmotorik.

Fördernde Spiele

Pustekuchen (HABA), Grimassimix (Piatnik)

Mimik-Memo (HABA), Pusteblume (Piatnik)

Dragi Drache (Ravensburger)

Literatur

„Myofunktionelle Therapie“ (Kittel 2014)

„Übungsblock für myofunktionelle Therapie. Zungen-, Lippen-, Ansaug-, Schluck-, Ruhelage- und Körperübungen (Kittel 2011)

Mundmotorik-Training rund ums Jahr. Materialsammlung Puste- und Ansaugübungen – Lippen- und Zungenspiele“ (Thoenes 2015)

Ratgeber

„Myofunktionelle Störung. Ein Ratgeber für Eltern und erwachsene Betroffene“ (Kittel 2012)



Kirchweg 31 – 34121 Kassel

Tel.: 0561 - 104784

logo@stimme-herzing.de

www.logopaedie-herzing-kassel.de



Informationsheft zum Thema

Myofunktionelle Störung und Mundmotorik

Mundmotorik

Die Mundmotorik beschreibt die Muskelfunktion und Bewegungsfähigkeiten der Muskulatur des Mund-/Rachenraumes. Hierzu zählen insbesondere **Lippen** und **Zunge** aber auch Gaumen, Gaumensegel und Kiefer. Diese sind unsere Artikulationsorgane und ermöglichen uns nicht nur die Artikulation von Lauten, sondern auch die Funktionen Blasen, Saugen sowie Essen, Trinken und Schlucken.

Myofunktionelle Störung

Eine myofunktionelle Störung liegt dann vor, wenn die Muskelfunktion und Beweglichkeit der Artikulationsorgane eingeschränkt ist.

Hierdurch können Schwierigkeiten der Primärfunktionen Saugen, Atmen, Kauen, Schlucken sowie Probleme in Artikulation bestimmter Laute entstehen.

Man spricht auch von einer orofacialen Dysbalance.

Die Balance ist häufig nicht nur im orofacialen Bereich unausgeglichen.

Oft erkennt man auch ganzheitliche Probleme von:

- Körperspannung, -haltung
- Atmung
- Taktile Wahrnehmung/Sensibilität

Ursachen

- Infekte
- Allergien
- Vergrößerte Rachen- und/oder Gaumenmandeln
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Nasenseptumdeviation
- Entwicklungsbedingte Defizite
- Skelettale Anomalien (z. B. Fehlstellung des Kiefers)
- angewachsenes Zungenbändchen
- **Habits** (Gewohnheiten)
 - Zu langes Nutzen von Schnuller
 - Zu langes Trinken aus dem Fläschchen
 - Daumen lutschen
 - Angewohnheiten z. B. Lippen beißen, Lippen lutschen, Lippen pressen, Fingernägel kauen, Zähne knirschen, Zunge pressen
 - Zu weiche Nahrung (ohne Brotrinde, keine harte Rohkost,...)
- Genetisch (Veranlagung, familiäre Häufung)

Durch Infekte der oberen Atemwege, Allergien oder vergrößerte Rachen- und/oder Gaumenmandeln, kommt es durch eine eingeschränkte Funktion der Nasenatmung häufig zu Mundatmung und eine dadurch offene Mundhaltung.

Wie bemerke ich eine myofunktionelle Schwäche bei mir/meinem Kind?

Folgende Fehlfunktionen können auf die Schwäche der orofacialen Muskulatur hinweisen:

- Offene Mundhaltung/überwiegend Mundatmung
- Verweigern fester Nahrung (z.B. Verweigern von Brot mit Rinde, Rohkost, ganze Äpfel etc.)
- Verwaschene Aussprache, Lautfehlbildungen, z. B. Lispeln
- Speichelfluss (Sabbern, feuchte Aussprache)
- falsche Zungenruhelage (Zunge liegt auf dem Mundboden, presst gegen- oder zwischen die Zähne)
- falsches Schluckmuster (Zunge presst während des Schluckens gegen oder zwischen die Zähne)
- Kompensationsbewegungen sind beim Schlucken sichtbar. Kopf, Hals, und/oder Lippen werden mitbewegt und angespannt.
- Gebissfehlstellungen, Zahnfehlstellungen und Kieferanomalien (hoher, enger Gaumen, kleiner Oberkiefer, vorstehender Unterkiefer).