

### Skrócone wędzidelko podjęzykowe; jak je usprawnić?

To pytanie jest bardzo często zadawane logopedom. Problem zbyt krótkiego wędzidelka dotyczy 4% dzieci w wieku przedszkolnym.

Wędzidelko podjęzykowe to fałd błony śluzowej, który znajduje się pod środkową częścią języka. Zakotwicza język w jamie ustnej i stabilizuje jego ruchy i jest to bardzo ważne dla mowy, jedzenia czy połykania. Jeżeli wędzidelko podjęzykowe jest prawidłowej długości, to wyciągnięty na zewnątrz język ma zaokrąglony koniec. Natomiast, jeśli jego czubek jest wcięty do środka i przyjmuje kształt zbliżony do serduszka prawdopodobnie wędzidelko jest skrócone. Ponadto maluch ma trudności z jedzeniem, buzia jest otwarta, język wysuwa się z jamy ustnej, występuje nadmierny ślinotok. Zabieg podcięcia wędzidelka podjęzykowego, tzw. **frenotomia**, wykonywany jest przez laryngologa lub chirurga dziecięcego i to do tych specjalistów należy ostateczna ocena wędzidelka. Po zabiegu dziecko musi wykonywać ćwiczenia pionizacji języka, gdyż sam zabieg nie przyczyni się do usprawniania mięśni językowych. Logopedzi uważają, że zabieg powinien mieć miejsce, w czasie, gdy dziecko jeszcze nie mówi. Bywa, że dziecko ma krótkie wędzidelko, ale nie zostanie to rozpoznane w wieku niemowlęcym. Wówczas objawy można zauważyć około 3 r.ż. lub jeszcze później, około 5 - 6 r.ż. Jeśli 3-latek nie potrafi wystawić języka w kierunku brody, nie unosi go do górnej wargi, wówczas jest duże prawdopodobieństwo, że wędzidelko jest zbyt krótkie. W wieku 3 lat dziecko powinno wymawiać już głoskę [l]. Jeśli nadal zastępuje ją głoską [j], można przypuszczać, że wędzidelko unieruchamia mu język i nie jest w stanie wypowiedzieć prawidłowej głoski. U dzieci starszych problem pojawi się, kiedy powinny wymawiać głoski [sz, ż, cz, dż] i najtrudniejszą z głosek – [r]. Bardzo często głoski te wymawiane są wadliwie, np. z seplenieniem międzyzębowym, przyzębowym, a głoska [r] długo zastępowana jest przez inne głoski: [j, y, ł]. Może pojawić się rotacyzm właściwy (nieprawidłowe wymawianie /r/, najczęściej jest ono krótkie, niewibracyjne, jednoudereniowe).

### Ćwiczenia czynne rozciągające wędzidelko

Dzieciom z krótkim wędzidelkiem możemy zaproponować ćwiczenia rozciągające.

- *kotek pije mleko* – dziecko wystawia język daleko do przodu, przesuwając do góry i chowa; powtarza ćwiczenie wielokrotnie, wykonując szybkie i energiczne ruchy;
- *kotek wylizuje miseczkę* – gdy kotek wypije mleko musi wylizać miseczkę; dajemy dziecku do wylizania talerzyk wysmarowany czymś smakowitym np. kremem czekoladowym, miodem, śmietanką, itp.;
- lizanie lodów;
- oblizywanie warg - smarujemy dziecku obie wargi czekoladą, miodem lub innym smakołykiem i prosimy, aby oblizało buzię;
- dziecko podejmuje próby dotykania językiem do nosa i do brody – zachęcamy je, aby sięgnęło językiem jak najdalej do nosa, a potem do brody; następnie zaznaczamy, np. szminką, miejsce, do którego sięgnęło; wynik przerysujemy na kartkę, albo zrobimy zdjęcie – teraz dziecko może spróbować pobić swój rekord;
- często zdarza się tak, że dziecko mimo właściwych motywatorów, zachęty nie może unieść masy języka, przydatne są wówczas proste pomoce, np. mała łyżeczka, szpatułka, mały lizak w kształcie serduszka, opłatek, szczoteczka do zębów, itp.; pomoce wykorzystamy do zabaw związanych z unoszeniem masy języka do górnych dziąseł (dziecko kładzie język na szpatułce/łyżeczce i próbuje unieść podpychany język na górny wałek zębowy);
- potracanie wędzidelka palcem wskazującym i szybkie oraz wielokrotne wymawianie głosek *ttt..., ddd..., tydyn, tydyn....* ,
- w przypadku niemowląt, ćwiczenia mają postać bierną; rodzic wykonuje masaż wędzidelka podjęzykowego palcami wskazującym i kciukiem – wykonując ruchy robaczkowe z góry na dół i odwrotnie.