

Uvolnění orální restriktce: praktický průvodce pro rodiče dětí ve věku 4–12 let





1 Seznámení s problematikou orální restrikce

Problematika orální restrikce se Vám může zdát obtížná a psychicky náročná. Pojďme si to trochu přiblížit, a tak porozumět, o co se jedná, aby to pro Vás bylo snazší zpracovat.

Zkrácená podjazyková uzdička



Zkrácená podjazyková uzdička (ankyloglosie) je stav, kdy jazyková uzdička (pruh tkáně pod jazykem) může být abnormálně krátká nebo těsná, což způsobí omezený rozsah pohybu jazyka a ovlivňuje jeho schopnost optimálně fungovat. Vzhled uzdičky se může lišit a je potřeba se zaměřit nejen na to, jak uzdička vypadá, ale jak je funkční.

Zkrácená retní uzdička



Zkrácená uzdička horního a/nebo dolního rtu (ankylolabie) je stav, kdy je tkáň abnormálně krátká nebo těsná, což způsobuje omezený rozsah pohybu rtu/rtů, a proto ovlivňuje jeho/jejich schopnost optimálně fungovat např. tvořit dostatečný retní uzávěr nebo mírně se našpulit během kojení.

Zkrácená tvářová uzdička



Zkrácená tvářová uzdička je stav, kdy pás tkáně (tkáň spojující tváře s horní a dolní linií dásní) je abnormálně krátký nebo omezují pohyblivost lícních svalů. Tvářová uzdička může být zkrácená např. pouze jedna, ale mohou být zkrácené všechny čtyři. V současné době nemáme dostatek výzkumů, které by jednoznačně prokázaly, jaké obtíže tvářová uzdička může způsobit.

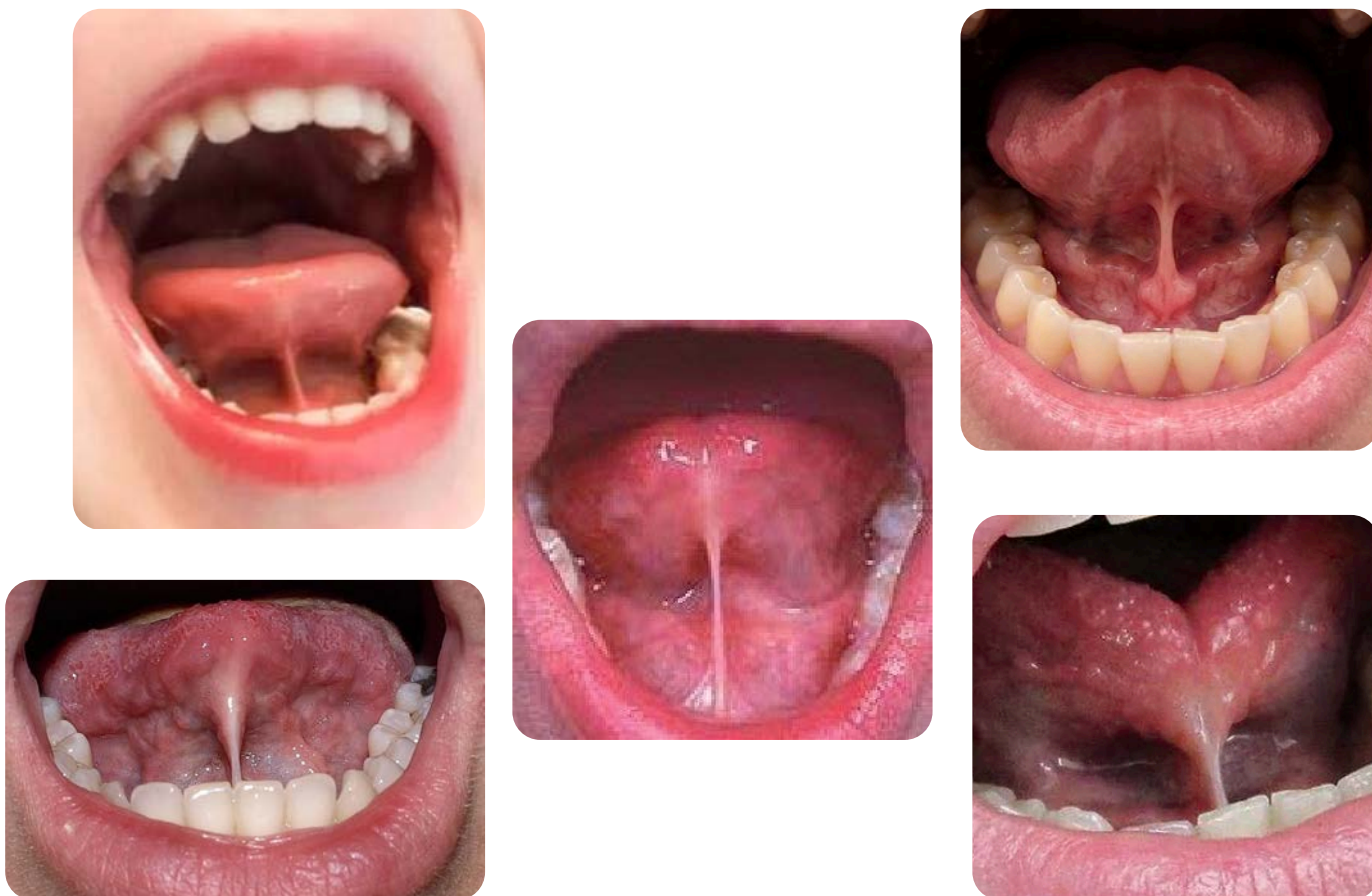


2 Příznaky orální restrikce

Rozpoznání znaků orální restrikce je pro včasnou intervenci zásadní. U každého jedince se orální restrikce mohou projevovat jinak, a ne u každého sledujeme všechny zmíněné symptomy. Mějte také na paměti, že všechny tyto příznaky mohou mít i jinou potenciální příčinu a je proto důležité jiné příčiny vyloučit před realizací zákroku.

- ✓ Dýchání ústy
- ✓ Bruxismus
- ✓ Problémy se spánkem/porucha dechu ve spánku
- ✓ Chrápání/spánková apnoe
- ✓ Noční pomočování po 5. roce věku
- ✓ Potíže s konzumací určitých textur (maso, kůrka chleba apod.)
- ✓ ADHD/ADD
- ✓ Malokluze
- ✓ Úzké patro
- ✓ Nedostatečný kraniofaciální vývoj





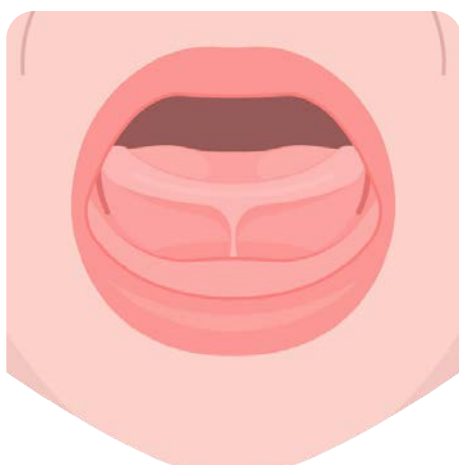
Orální restrikce nemůžeme nikdy diagnostikovat pouhým pohledem. Diagnóza zkrácené podjazykové uzdičky, uzdičky horního a/nebo dolního rtu či tvářové uzdičky vyžaduje strukturální i funkční posouzení. Vizuálně může uzdička působit jako krátká nebo příliš těsná, ale funkčně nemusí způsobovat žádné strukturální nebo funkční příznaky nebo dysfunkci. Ve skutečnosti to pak není zkrácená uzdička, ale jen klasická uzdička. Každý z nás má v ústech nějaké formy uzdiček.

Ne všechny zkrácené uzdičky musí být operovány, a tak uvolněny. Stejně příznaky jako orální restrikce může mít spousta dalších věcí. Před samotným zákrokem je také vždy nezbytné vyhodnotit dýchací cesty. Pokud dítě není schopné dýchat nosem, je potřeba nejprve vyřešit tento problém a až následně se zabývat orální restrikcí. Zajištění zdravého dýchání by mělo být vždy prioritou.

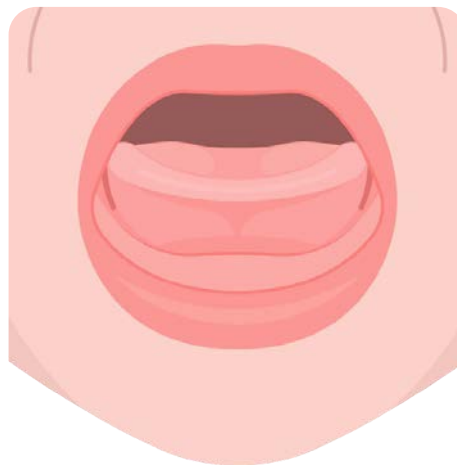




3 Frenektomie podjazykové uzdičky



Před zákrokem



Po zákroku

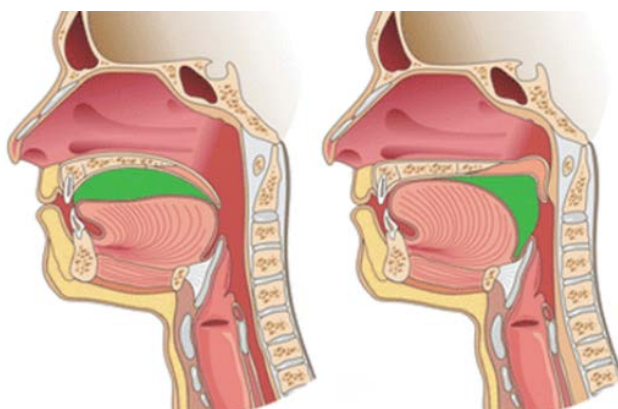
Co je to frenektomie?

Frenektomie je jednoduchý zákrok k uvolnění tahu podjazykové uzdičky, který umožňuje lepší pohyblivost a funkci jazyka.

Před zákrokem je terapie klíčová, protože pomáhá jazyku získat potřebnou pohyblivost a připravuje svaly na jejich novou funkci. Terapie po samotném zákroku je také nesmírně důležitá, protože se jazyk učí nové funkci, kterou předtím nevykonával správně.



Klidová poloha jazyka během dýchání



Klidová poloha jazyka během polykání



Dětem celý zákrok přibližujeme v brožurce s názvem Frenektomie. V této obrázkové brožuře je popsána laserová frenektomie podjazykové i hornoretní uzdičky tak, jak jí vykonává MUDr. Pavla Mollová na pracovišti Unident.

Informujte se u vašeho operátora na průběh zákroku, abyste mohli své dítě co nejlépe na zákrok připravit. Dobře připravený pacient lépe rozumí tomu, co ho čeká, a přichází na zákrok klidnější a s menším stresem.

- ✓ Dítě, které je na prostředí a průběh zákroku předem připravené, se cítí bezpečněji.
- ✓ Menší obavy a nižší míra stresu usnadňují spolupráci během ošetření.
- ✓ Klid rodičů se často přenáší i na dítě.
- ✓ Pokud rodina ví, jak zákrok probíhá a co bude následovat po něm, celý proces bývá plynulejší.
- ✓ Dítě lépe spolupracuje při samotném výkonu i při následné péči.
- ✓ Předoperační nácvik doporučených cvičení a správných návyků pomáhá dosáhnout lepšího výsledku léčby.





4 Jak podpořit dítě před zákrokem

Správná předoperační příprava je důležitá, nepodceňte ji!

- ✓ Najděte si klinického logopeda/logopeda ve zdravotnictví, který má zkušenosti s orálně-motorickou či orofaciální myofunkční terapií
- ✓ Cvičte podle pokynů vašeho terapeuta
- ✓ Motivujte dítě k dýchání nosem a pravidelnému cvičení orofaciální oblasti
- ✓ Před samotným zákrokem absolvujte alespoň 4 terapie, kdy váš terapeut zhodnotí, zda je zákrok potřebný a zda jste již na něj připraveni
- ✓ Kontaktujte pracoviště, kde bude zákrok realizován a seznámte se s jeho požadavky, průběhem zákroku a pooperačním protokolem



Zákrok není pouze jednorázový výkon. Je součástí širšího procesu, ve kterém hraje příprava důležitou roli. Čím lépe je dítě i rodina připravena, tím klidněji zákrok proběhne a tím efektivnější mohou být jeho výsledky.



5 Jak vypadá připravený pacient?

V rámci připravenosti pacienta na discizi podjazykové uzdičky jsou sestaveny univerzální kritéria a dále kritéria pro danou věkovou skupinu.

Univerzální terapeutická kritéria

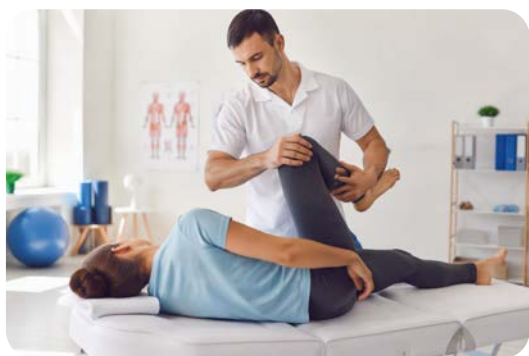
- Nosní respirace
- Konzultace s fyzioterapeutem, kraniosakrálním terapeutem
- Regulovaný senzorický/nervový systém
- Kompetence získané během funkčního cvičení
- Informovanost pacienta ohledně péče hned po zákroku
- Plán pooperační péče



Nosní respirace

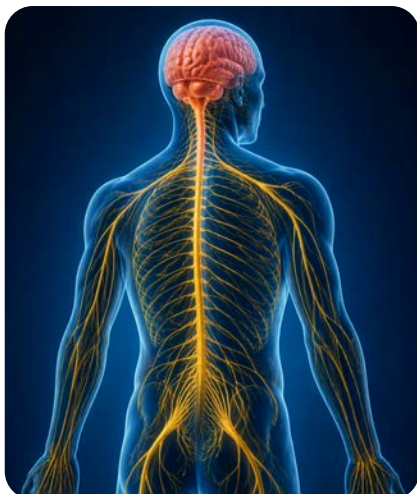
Aktivní nosní dýchání zajišťuje průchodnost nosu. Klidová poloha orofaciální oblasti nikdy nebude správná, pokud nebudeme dýchat nosem. Cílem zákroku je funkce!

Dítě by mělo být schopno dýchat nosem alespoň 80 % času přes den i v noci.



Konzultace s fyzioterapeutem/kraniosakrálním terapeutem

Při práci s tělem dochází k uvolnění napětí. Připravuje se nervový systém na zákrok i období po něm. Srovnává se tělo a tkáně, které často kompenzují nesprávnou funkci orofaciální oblasti. Řeší se asymetrie a kompenzace, cíleně se snažíme o úplné uvolnění.



Regulovaný senzorický/nervový systém

U pacientů, u kterých dochází k regulaci v senzorickém a nervovém systému, pozorujeme lepší hojení. Tělo se může soustředit na léčení a nemusí věnovat pozornost regulaci. Učení se novým funkčním pohybům se může uskutečnit pouze tehdy, když jsme připraveni se učit a náš nervový systém je stabilní a připravený.



Kompetence získané během funkčního cvičení

Trénujeme schopnosti a svalovou paměť orofaciální oblasti. Klidová poloha jazyka na adekvátním místě s přiměřeným tlakem (zabránění opětovnému srůstu, nesprávnému hojení a zjizvení). **Pokud necvičí pacient před zákrokem, zavedení postupů až během zákroku nebo po něm nezlepší jeho způsobilost.** Cvičení před zákrokem pomůže naplánovat typ procedury (sedace, stehy, načasování).



Informovanost pacienta ohledně péče hned po zákroku

Informace o pooperační péči jsou pacientovi poskytnuty ještě před zákrokem, aby se s nimi mohl včas seznámit a získat odpovědi na případné dotazy.



Plán pooperační péče

Léčebný plán je sestavován na základě vstupního vyšetření provedeného odborníkem, za spolupráce lékaře a myofunkčního terapeuta. Po operačním zákroku je nezbytné provést kontrolní diagnostiku, která umožní objektivně zhodnotit změny ve funkci a efekt zákroku. Na základě výsledků tohoto vyšetření je následně pro každého pacienta individuálně navržen cvičební program.

Přestože existují určitá obecně doporučovaná cvičení vhodná v rámci pooperační péče, terapeutický postup by měl vždy respektovat individuální potřeby, funkční stav a možnosti konkrétního pacienta.

Důsledky nedostatečné přípravy na zákrok:

- ✓ Zhoršení, žádná změna nebo omezená změna symptomů
- ✓ Neúplný zákrok
- ✓ Opětovný srůst/ hojení pevnou jizvou, zjizvení
- ✓ Orální averze
- ✓ Delší průběh léčby





Připravenost předškolních a mladších školních dětí

- Dostatek místa na patře
- Síla čelisti
- Stabilita čelisti a jazyka
- Lingválně-palatální uzávěr
- Disociace jazyka
- Adekvátní identifikace spotu



Dostatek místa na patře

Aby bylo možné umístit jazyk do klidové polohy na patro během dýchání, ale i polykání, potřebujeme, aby bylo dostatečně široké. Je-li patro příliš zúžené, je nezbytné stav konzultovat s ortodontistou a zvolit vhodný postup léčby.



Síla čelisti

Síla čelisti je důležitá pro několik základních funkcí lidského těla. Dostatečně silné čelistní svaly umožňují účinné rozmělnění potravy při žvýkání, což usnadňuje její následné trávení. Čelist se zároveň spolu s jazykem a rty podílí na správné výslovnosti hlásek a srozumitelné řeči. Vyvážená síla čelistních svalů také přispívá ke správné funkci chrupu a čelistního kloubu, čímž pomáhá předcházet různým potížím. Kromě toho tvoří čelist důležitou součást kostry obličeje, podporuje okolní tkáň a přispívá k celkové stabilitě a vzhledu obličeje.



Stabilita čelisti a jazyka

Čelist poskytuje stabilní oporu pro správný a kvalitní pohyb jazyka, přičemž její pohyb by měl být na pohybu jazyka co nejvíce nezávislý. Pokud pacient nedokáže čelist stabilizovat v optimálním čelistním úhlu, jazyk se nemůže pohybovat samostatně. V důsledku toho dochází k souhybům čelisti a ke kompenzačnímu zapojování dalších svalových skupin, což může negativně ovlivnit funkci řeči i příjmu potravy.



Lingválně-palatální uzávěr

Nácvikem přisávání jazyka na patro stimulujeme aktivitu celého jazyka. Cvičením vytváříme svalovou paměť, kde by se měl jazyk v klidu nacházet. **Poloha nám pomáhá vymezit sliznici, fascie a svaly. Během přisávání se lateralizují žíly a nervy.** Poloha nám pomáhá s nosní respirací, vývojem zubních oblouků, s polykáním i artikulací.

Velmi nízké procento pacientů nedokáže jazyk na patro přisát. Většinou dochází k redukci čelistního úhlu, ale jazyk je této aktivity schopen i se zkrácenou podjazykovou uzdičkou!



Adekvátní identifikace spotu

Identifikace spotu je důležitá pro správné umístění jazyka na patře. Spot slouží jako orientační bod, který jazyku pomáhá zaujmout správnou polohu a rovnoměrně rozložit tlak na patro. Současně stimulace této oblasti aktivuje nasopalatinální nerv, který se podílí na regulaci nervového systému a podporuje jeho vyvážené fungování.



6 Pooperační péče

Následujte pokyny operátora a vašeho terapeuta!

- ✓ V případě, že máte ránu zašitou, domluvte si návštěvu u vašeho terapeuta co nejdříve, po jejich vytažení.
- ✓ Cvičte podle pokynů vašeho terapeuta!
- ✓ Počítejte s dočasnou bolestivostí a citlivostí v místě zákroku.
- ✓ Dítě může být také neklidné, emočně citlivější a s potřebou většího mazlení.
- ✓ Pokračujte v terapeutických sezeních, abyste jazyku pomohli se naučit nové pohybové vzorce.



Funkce jazyka se sama po zákroku neobnoví, protože svaly nikdy nepracovaly správně a musí se to nyní naučit.

Orofaciální myofunkční terapie pomůže přetrénovat svaly pro:

- správnou klidovou polohu jazyka během dýchání
- správnou funkci jazyka během zpracování potravy
- správnou funkci jazyka během polykání



Bezprostřední období po zákroku

- ✓ Mírný otok, neklid a nepohodlí jsou normální
- ✓ Pod jazykem se může objevit bílá nebo nažloutlá tkáň- jedná se o součást přirozeného hojícího procesu (nejedná se o infekci- nesundávejte tento povlak!)
- ✓ Vaše dítě může mít dočasně problémy s orálním příjmem potravy a polykáním, protože si musí přivyknout na novou pohyblivost jazyka
- ✓ Po dobu prvních 24 hodin nabízejte dítěti měkkou stravu s pokojovou teplotou
- ✓ Vyhýbejte se kořeněným, kyselým nebo křupavým jídlům, která by mohla způsobit podráždění
- ✓ Operátor Vás poučí o pooperační péči a naučí vás základní cviky, které budete cvičit, než navštívíte svého terapeuta.

Cvičení 1



Malíř

Otevřeme ústa a jazyk zvedneme nahoru na Spot. Jazyk pomalu posouváme po patře směrem dozadu., co nejdále dokážeme. Ústa zůstávají po celou dobu otevřená.



Cvičení opakuj 15 krát.

Cvičit začni den po zákroku a tyto dva cviky cvič, dokud ti tvůj terapeut neřekne jinak.

Cvičení 2

Koník

Zvedni jazyk na Spot a pak zadní část jazyka, aby se vytvořil podtlak a jazyk byl přisátý na patře. Pomalu otevři ústa, ale jazyk zůstává pořád na patře. V této poloze vydrž 5 sekund a pak jazyk odmlaskni.



Cvičení opakuj 15 krát.



1. TÝDEN PO DISCIZI				
	RÁNO	ODPOLEDNE	VEČER	Jak ti to šlo?
1. Den Datum:				
2. Den Datum:				
3. Den Datum:				
4. Den Datum:				
5. Den Datum:				
6. Den Datum:				
7. Den Datum:				



Na této cestě **nejste sami!** Orální restrikce mohou být frustrující, ale se správnou podporou může vaše dítě dosáhnout plné funkce a potenciálu orofaciální oblasti.

Důvěřujte procesu.

Zůstaňte v terapii **konzistentní.**





MyoMastery