



Respiració i logopèdia

Alguns motius pels quals el treball de la respiració és intrínsec a la reeducació logopèdica...

Dislàlies

La funció respiratòria alterada pot afectar a la incorrecta articulació dels sons del parla.

Deglució atípica

Un patró respiratori alterat dificulta una correcta deglució.

Disfonia

La respiració superior o clavicular pot provocar-nos problemes de veu.

Disfèmia

La incoordinació fono respiratòria dificulta el ritme del parla a les persones amb disfèmia.

Patrons incorrectes de respiració:

- Oral: quan hi ha algun tipus d'obstrucció en la fosses nasals o produït per *adenoides*, *envà nasal desviat*, *amígdales hipertròfiques*, per *al·lèrgies* o per un simple constipat.
- Superior, també denominada clavicular: es realitza amb la part superior dels pulmons i recull una menor quantitat d'aire. Aquesta respiració es dona en estats de preocupació o d'estrès, de nervis o ansietat i/o depressió. És una respiració superficial que genera tensió.

(La respiració com ja vam veure en el post [La gola, el canal de les emocions](#) va vinculada a l'estat d'ànim i en alguns casos a alteracions emocionals de major o menor importància).

La respiració considerada fisiològicament correcta és:

- La respiració diafragmàtica: profunda, nasal, lenta i rítmica, en aquesta intervén la zona costal inferior i el múscul diafragma. Durant la inspiració es produeix extensió de les costelles lateralment i el frontal de l'abdomen.

Aprendre a respirar correctament és possible amb l'ajuda constant del logopeda

Els exercicis de respiració solen ser avorrits, als nens és recomanable presentar-los-hi mitjançant el joc. El llibre proposat en aquest post ens apropa al món de la **respiració**.

No és un llibre pràctic, narra un diàleg entre un nen i una mare, acompanyat d'unes boniques il·lustracions que afavoreixen la comprensió dels exercicis respiratoris i l'estimulació de la lectura.

Aquest ens proporciona exercicis il·lustrats que poden ajudar a pares i professionals a ensenyar als més petits a prendre consciència de la seva respiració.

També aproparà als nens a termes com *kinesiologia*, *chikung*, *ioga* i *taichí*.

RESPIRA

- Títol: [Respira](#)
- Text i il·lustracions: [Inés Castel-Branco](#)
- Editorial: Petit Fragmenta, 2015
- Pàgines: 40
- Edat: de 4 a 99 anys
- Idioma: castellà i català

👉 Visita el nostre servei [Logopèdia](#)

Esta entrada también está disponible en: [Spanish](#)

Autor/a

Marta Sánchez



Logopeda en Corporación Fisiogestión