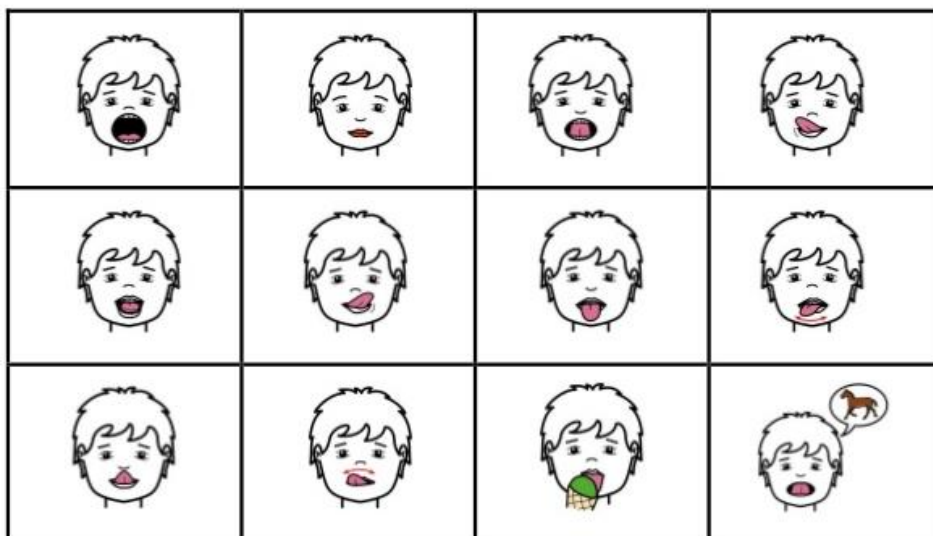


LAS PRAXIAS BUCOFONATORIAS

Programa de intervención miofuncional

Los órganos bucofonatorios son aquellos implicados en los procesos de articulación y deglución: labios, lengua, maxilares, mejillas, paladar, etc. Cuando la musculatura no posee un tono adecuado y la movilidad es escasa o limitada es cuando nos encontramos con problemas articulatorios (disartrias, dislalias) y/o alteraciones en el proceso de deglución (disfagia). Es por este motivo que llevamos a cabo la terapia miofuncional, cuyo objetivo principal es mejorar la movilidad y tono de la musculatura de los órganos mencionados anteriormente.

De esta forma, podríamos decir que las praxias son una “gimnasia” que permite devolver el equilibrio muscular a los órganos afectados. Estos ejercicios son una pequeña parte de la intervención miofuncional donde el usuario, ya sea frente al espejo o frente al terapeuta, imita de forma activa los movimientos que se le van marcando. Teniendo en cuenta la sencillez de dichos ejercicios y el bajo coste del material para llevarlos a cabo, hace que las praxias se conviertan en un ejercicio idóneo para reforzar en el hogar.



Debemos tener en cuenta unos requisitos mínimos con los que debe contar el usuario como son un nivel de comprensión y atención adecuado para entender y seguir el desarrollo de la actividad.

A continuación, presentamos un listado de diferentes ejercicios que podemos realizar según los órganos que deseemos trabajar:

PRAXIAS LABIALES:

- Lanzar besos (apretando labios).
- Sonreír de oreja a oreja (sin enseñar los dientes).
- Sonreír enseñando los dientes.
- Alternar los movimientos de beso y sonrisa (ir aumentando la velocidad).
- Esconder los labios hacia el interior de la boca.
- Empujar los labios hacia fuera y moverlos de izquierda a derecha.
- Morder el labio inferior con los dientes superiores y viceversa.
- Hacer vibrar los labios.
- Repetir las vocales A, E, I, O, U cada vez más rápido.
- Repetir las sílabas PA-MA-BA aumentando la velocidad.
- Realizar rápidos movimientos de unión y separación de labios (sin abrir demasiado la boca).
- Colocar un lápiz sobre el labio superior y sostenerlo.
- Realizar pellizcos suaves sobre los labios a modo de masaje para estimularlos.
- Aspirar por una pajita.

PRAXIAS LINGUALES:

- Sacar y meter la lengua con los labios cerrados.
- Sacar la lengua mientras abre la boca, meter la lengua mientras se cierra.
- Hacer vibrar la lengua entre los labios.
- Mover la lengua en círculos por el interior de la boca.

- Mover la lengua en círculos sobre los labios (relamerse).
- Sacar la lengua intentando tocar la nariz.
- Sacar la lengua intentando llegar al mentón.
- Sacar la lengua y moverla hacia izquierda y derecha.
- Abrir la boca pegando la lengua al paladar, succionando.
- Doblar la lengua contra los incisivos superiores y a continuación sobre los inferiores.
- Chascar la lengua.
- Enroscar la lengua hacia atrás.
- Lamer un Chupa-Chup, piruleta, miel, etc.
- Mover la lengua por el paladar de atrás hacia delante.
- Sacar y morder la punta de la lengua.

PRAXIAS MANDIBULARES:

- Abrir y cerrar la boca lenta y rápidamente.
- Simular que se está masticando algo.
- Abrir la boca tanto como sea posible (bostezo).
- Mover la mandíbula de izquierda a derecha.
- Mover la mandíbula de delante hacia atrás.

PRAXIAS DE MEJILLAS:


- Hinchar las mejillas.
- Hinchar la mejilla derecha.
- Hinchar la mejilla izquierda.
- Hinchar mejillas alternativamente.
- Hundir los carrillos.


PRAXIAS VELARES:


- Toser.
- Hacer gárgaras sin agua.


- Bostezar.
- Emitir los sonidos J, K y G (jjjj, kkkkk, gggggg).
- Emitir ronquidos.

Los materiales requeridos para estos ejercicios son los siguientes:

 Espejo (con que se vea la cara es suficiente).

 Pajitas.

 Lápiz o palito.

 Chupa-Chup o piruleta.

 Algún tipo de alimento como

mermelada, miel etc, que se pueda untar para que lo elimine con la lengua.



Hoy en día podemos encontrar en Internet gran cantidad de vídeos y páginas con imágenes de cómo realizar las praxias, así como aplicaciones que podemos descargar en nuestros dispositivos móviles o tablets y que resultan muy motivadoras y de gran ayuda:

APPS:



Praxigirl
Pierre Roublot

Empresa



Logopedia app 1 : ejercicios de articulación

1
PMQ SOFTWARE

Educación



Logopedia app 2 : ejercicios de articulación

2
PMQ SOFTWARE

Educación



Logopedia app 3 : ejercicios de articulación

3
PMQ SOFTWARE

Educación



Praxias R
Editorial GEU

Educación

VÍDEOS:

- <https://youtu.be/W1drsnryZcA>
- https://youtu.be/BbB_phRBX-I
- <https://youtu.be/OoNIE1ZDfAw>
- <https://youtu.be/tBz-Mwqicdg>
- <https://youtu.be/Xd8p9dPbxA0>
- <https://youtu.be/SGKYmf3POkE>
- <https://youtu.be/zaMZhRRNUnY>
- <https://youtu.be/a3X6R33SfbQ>
- <https://youtu.be/2m1jjiefXuM>
- https://youtu.be/g_Is2wh1xIw

PÁGINAS WEB:

- http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=702
- <http://recursosdeaudicionylenguaje.blogspot.com/2012/02/tarjetas-de-praxias.html?m=1>
- https://get.google.com/albumarchive/113673278685198704991/album/AF1QipPdeGzIUpRe00fQzv_1hKeq4R4sMTREM_Qi7f0?source=pwa