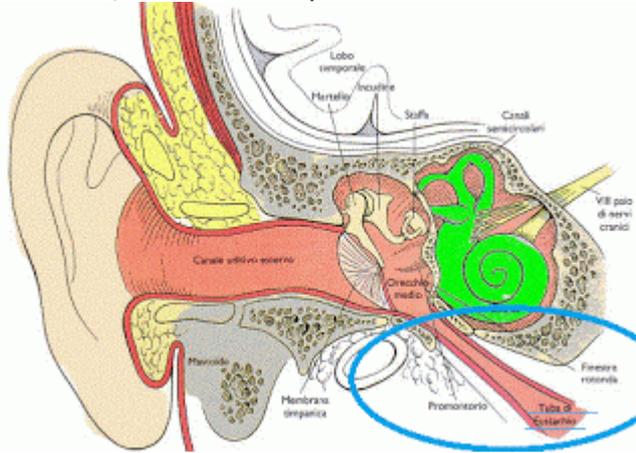


LA RIEDUCAZIONE TUBARICA NELLE OTITI

L'otite media acuta recidivante e l'otite cronica sono problemi molto frequenti nei bambini; in effetti quel tubicino che va internamente dalla gola all'orecchio (la tuba di Eustachio), è corto e angolato rispetto agli adulti e riesce male a drenare il catarro che si forma nell'orecchio medio.



Se il muco ristagna, la membrana timpanica non vibra, l'orecchio diventa come un tamburo pieno d'acqua e non suona: il bambino ci sente di meno, cosa non simpatica per quanto transitoria, visto che tutto ciò avviene in un periodo di crescita cruciale per l'apprendimento del linguaggio e delle competenze sociali.

Se il muco ristagna, la membrana timpanica non vibra, l'orecchio diventa come un tamburo pieno d'acqua e non suona: il bambino ci sente di meno, cosa non simpatica per quanto transitoria, visto che tutto ciò avviene in un periodo di crescita cruciale per l'apprendimento del linguaggio e delle competenze sociali.

La tuba di Eustachio è provvista di diversi muscoletti, allenandoli possiamo migliorare la sua funzionalità e la capacità di aprirsi, chiudersi e liberare le orecchie dal ristagno di muco.



In pratica la rieducazione consiste, senza trascurare i lavaggi nasali, nell'eseguire regolarmente quelle manovre che salendo in montagna o sull'aereo ci permettono di "stappare" le orecchie: deglutire, tossire, starnutire, anche fare i ruttini!

Per almeno 5 minuti al giorno si faranno i seguenti esercizi, da proporre in forma di gioco e davanti ad uno specchio. E' possibile avvertire un po' di fastidio alle orecchie, vuol dire che qualcosa comincia a smuoversi. Questi esercizi NON sono da fare durante un'otite ACUTA.

E ora cominciamo!

LE LINGUACCE: lingua dietro agli incisivi superiori -> lingua fuori il più possibile fino al mento.

LINGUA INDIETRO: lingua sul pavimento della bocca dietro agli incisivi superiori -> tirare la lingua indietro rapidamente seguendo il pavimento della bocca

FINTO SBADIGLIO: aprire la bocca il più possibile con un paio di inspirazioni profonde



GRATTARSI IL PALATO: punta della lingua dietro gli incisivi superiori -> portare rapidamente la punta della lingua indietro, cercando di massaggiare l'ugola

SCHIOCCO DEL CAVALLO: schioccare la lingua più volte

PARLARE COME MARZIANI: aprire la bocca pronunciando: A'.... A'.... KA'.... U'K.... I.... I... a scatto -> far fare un unico vocalizzo prolungato AAAAAIIIIIIIEEEEEEE....

FARE IL BULL-DOG: avanzare gli incisivi inferiori oltre l'arcata superiore.

FARE IL CONIGLIO: retrarre la mandibola posteriormente, il più possibile.



FARE IL CAMELLO: effettuare un movimento rotatorio della mandibola: alto/destra/basso sollevamento a sinistra.

SOSPIRONI: si inspira aria da ambo le narici in maniera tanto intensa da procurare rumore -> si espira attraverso la bocca ben spalancata, come per effettuare sospiro.

FARE IL TORO: si inspira profondamente -> facendo la faccia della "puzza", si espira violentemente unendo un movimento a scatto di abbassamento del capo e allargando il naso.

QUASI COME STARNUTIRE AL RALLENTATORE: effettuare 3-4 inspirazioni brevi fino a colmare la capienza respiratoria polmonare -> nello stesso modo effettuare l'atto espiratorio, accompagnandolo ad un abbassamento del capo.

ALTALENA DEL NASO: chiudere una narice col pollice -> inspirare tranquillamente con la narice libera -> chiudere la narice che ha inalato con l'indice -> liberare la narice prima chiusa espirando violentemente. Si esegue l'esercizio alternando questi movimenti.



BUONO IL SUCCO!: si introduce in bocca una quantità di liquido (acqua o succo) -> chiudere il naso con indice e pollice a pinza -> abbassare la testa col mento sullo sterno -> deglutire in un solo colpo

SOFFIARE PER FINTA: inspirare -> chiudere naso con le dita e la bocca -> soffiare, senza fare uscire aria ne' dal naso ne' dalla bocca -> rilasciare dopo pochi secondi respirando normalmente.

SOFFIARE AL CONTRARIO: abbassare la mandibola tenendo le labbra chiuse -> lasciare la lingua sul pavimento orale -> chiudere il naso con le dita a pinza -> inspirare dal naso senza fare entrare aria.