

Müofunktsionaalne teraapia (MFT)

MFT on efektiivne viis
toetamiseks näolihaste
funktsioone ja arengut.
Harjutusteprogramm on välja
töötatud selleks, et taastada
lihastes jõud ja
koordinatsioon.

Teraapia käigus
kujundatakse ümber näo-
ja keelelihaste talitlus.
See toetab hingamise,
närimise, neelamise,
könelemise, lõualuude
liikuvuse, ortodontilise ravi
stabiilsuse, hambumuse
ning kolju arengut.

MFT harjutustega tekitame
positiivsed harjumused
eluks ajaks.

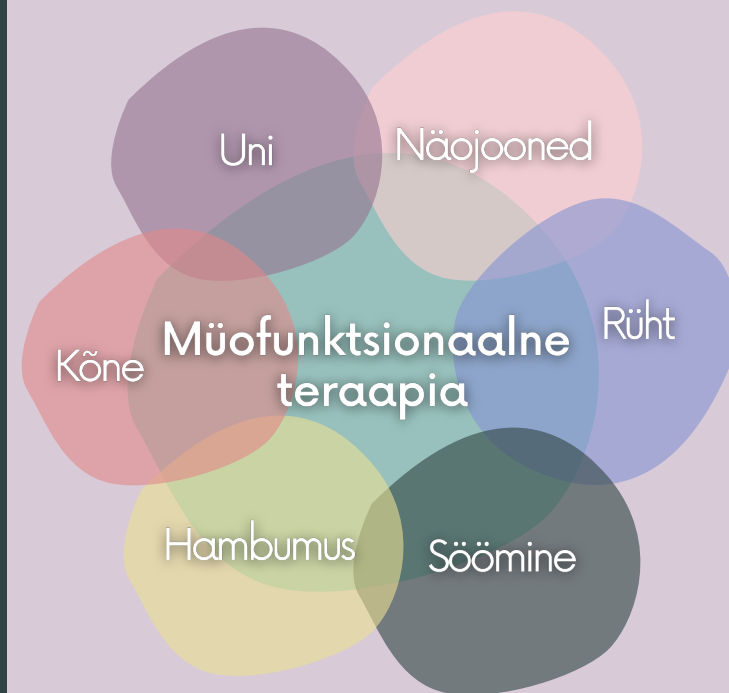
Paremad harjumused
tähendavad paremat
hingamist, parem
hingamine tähendab
täisväärtuslikumat elu.



Kadri Veidenberg

Logopeed,
müofunktsionaalne terapeut

Tel 5384 1407
info@mfteraapia.ee
<https://mfteraapia.ee>



Müofunktsionaalne teraapia

MÜO... MIS ASI?

mfteraapia.ee

MFT võib aidata, kui lapsel või täiskasvanul esineb:

- Suuhingamine
- Hambumusprobleemid: lahihambumus, puseriti või liiga suurte vahedega hambad
- Halvad oraalsed harjumused (küünte või huulte närimine, pöidla imemine, pikaleveninud luti või lutipudeli imemine)
- Neelamisel grimassid näos või keele surumist hammaste vahele
- Valu või naksumine lõualiigestes
- Keelekida kinnisus
- Magamisel norskamine
- Uneapnoe
- Kõnehäired
- Hammaste krigistamine
- Suurenenud süljevoolus
- Sagedased seletamatud peavalud
- Pinge kaelalihastes
- Halb rüht

SUUHINGAMINE

Suuhingamine võib põhjustada kolju luustiku ja näolihaste valet arengut ning erinevaid hambahaiguseid. Lisaks suurendab riski käitumis- ja mäluprobleemide, aktiivsuse- ja tähelepanuhäirete, ärevus- ja paanikahoogude, depressiooni ja uneapnoe tekkeks.



KEELE VALE ASEND

Keele surumist ehk nn imikuneelamist iseloomustab keele surumine vastu eesmisi või tagumisi hambaid. Keelt surutakse vastu hambaid neelamisel, kõnelemisel ja/või puhkeolekus, mis viib lihaste väsimiseni ja hambumusprobleemideni.



KINNINE KEELEKIDA

Kinnise keelekida puhul on tegemist keele aluse tavatult lühikese koega, mis piirab keele liikuvust ning võib takistada suu normaalset arengut, toitumist ja kõnet.



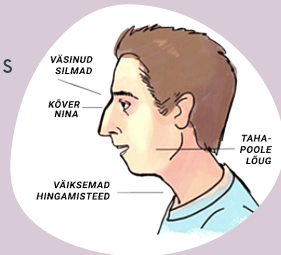
KAHJULIKUD HARJUMUSED

Sõrme ja pöidla imemine, küünte või huulte närimine, pikaleveninud luti või lutipudeli kasutamine – need harjumused mõjutavad enim lõualuude arengut. Enamasti on märgata ülemiste hammaste ettekaldumist, ülalõua kitsenemist, alalõua liiga taha jäämist, näo alumise kolmandiku pikenemist ja esihammaste vahelise horisontaalse vahe suurenemist.



RÜHIHÄIRED, EBAHARILIK NÄOKUJU

Suu kaudu hingamise korral kallutatakse pea kuklasse, õlad vajuvad ette, tekitades rühihäireid. Lisaks rühiga seotud probleemidele võib ebaõigest rühist ja hambumusanomaaliast olla tingitud ka nähtav välimuse muutus, kui näo kuju muutub.



RAVIME PÕHJUSEID, MITTE SÜMPTOMEID