

Rehabilitace po odstranění nosní mandle

Vážení rodiče. Vašemu dítěti byla odstraněna nosní mandle, která mu mimo jiné potíže bránila správně dýchat nosem. Samotná operace však obvykle nestačí, aby dítě hned začalo dýchat nosem při zavřených ústech, ale ze zvyku dýchá dále jen ústy. Je tedy třeba, aby po operačním výkonu následovala dechová cvičení, která dítě naučí správně dýchat. Cvičení je třeba provádět několikrát denně a soustavně po dobu několika týdnů, aby se dostavil žádoucí efekt.

Příklady cvičení:

- **Do sklenice dáme čistou vodu, do které zavedeme brčko či slámku, dostatečně dlouhou, aby dítě mohlo sedět zpříma a vyzveme jej, aby do trubičky foukalo, až voda ve sklenici probublává. Pak, aniž by hadičku z úst pustilo, nadechne nosem a opět foukne. Tento cvik provádíme podle okolností zpočátku několik minut, později až 20 minut, několikrát denně.**
- **Zpívání různých dětských nápěvků a říkanek při zavřených ústech na slabiku „hm“ rovněž vede k cíli.**
- **Pískání, větrník, frkačka, bublifuk, nafukování balónku, dechové nástroje, závod perliček nebo polystyrenových míčků**
- **Na papír dát kapku vody s barvou a rozfoukat do nějakého tvaru, foukací fixy**
- **OTOVENT vyrovnává tlak ve středním uchu a snižuje příznaky (zalehnutí, pískání atd.).**



Jak je vidět, možností je mnoho, je vhodné je střídat, aby se dětem neomrzely. Naučí-li se dítě správně dýchat nosem, pak teprve splní odstranění nosní mandle svůj správný účel.