

## 利用吹氣笛作為治療工具

作者：莎拉蘿森菲德-莊臣，理學士， CCC-SLP

1999 年 5 月 31 日在美國 Advance 發表

版權所有©1999 年莎拉蘿森菲德-莊臣，M.S.， CCC-SLP

如果古代文明沒有發明了吹氣笛，那現代的言語治療師必須要發明它們。從吹管樂器到小號，運用氣流產生連串的聲音預期著口部肌肉肉療法(Oral-Motor Therapy, OMT)的誕生。對於有些人來說，很難相信除了作為玩具以外，那些簡單的吹氣笛玩具還可作其他的用途；但是，在言語和語言從業者的角度看，這小小的，並不複雜的吹氣笛卻是有很有效的治療工具。這篇文章將會提及如何應用這些工具去糾正發音障礙，去應付發聲或氣流控制的障礙，去為修補裂顎者做訓練，去教導咽顎閉合功能和改善說話清晰度。

在過去的二十八年，作為一個實踐的言語和語言病理學者，我學習到，如果一塊肌肉不能執行一項特別的技巧 - 例如未能做出合唇，那塊肌肉正在說，「我需要鍛煉！」這就是口部肌肉療法的工作：利用鍛煉將口部肌肉的組織正常化。沒有針對正確肌肉控制的傳統言語治療，不能夠完全成功；但是很重要的，就是要記住，口部肌肉治療法是傳統語言治療的一項輔助技巧，而不是代替品。臨床言語治療師應該把它看成是一塊額外建構的磚塊使用，不要因為做了口部肌肉治療，就停止或更換他們對受訓者目前的療法，這一點是非常關鍵的。當目標肌肉被正常化之後，再介入傳統的方法，例如聽覺回饋，語音處理方案等，便會獲得更大的成功。使用玩具吹氣笛來達到治療目標的方法是有效果，而且很有趣的。

在過去的十五年，我使用了超過八十個不同類型的吹氣笛進行了試驗，以識別出哪些對目標的肌肉有效果，以及哪個可以在腹腔氣流控制的層次上被使用。在八年前，我就設計出一個包括了十四個吹氣笛的訓練計劃。

這個層次式的訓練計劃有它指定的目標，例如改正由於舌頭於門牙之間吐出而發不清楚的/s/音，改善圓嘴的音素等。它處理肌肉發展的三個範疇，次序如下：運用腹腔肌肉去發聲，運用咽顎肌肉產生共鳴，以及通過下顎骨，嘴唇和舌頭肌肉組織去發音。

我們將要談論兩大類別的受訓者；一個是需要從第一個吹氣笛開始，然後一直到完成整個訓練層次的一群人；另外一個是可能只需要使用個別的吹氣笛來治療某些言語障礙的一群人。想像你的受訓者，如果我們從上而下的去分析，那些只是缺乏下顎骨，舌頭或唇部分級調控力的受訓者是患有最少的障礙的。那些缺乏咽顎閉合功能的受訓者必須要在處理下顎骨，舌頭或嘴唇的問題之前先處理好這個功能。而患有腹腔力量薄弱的受訓者則患有最嚴重的障礙。我需要重申：沒有處理好腹腔氣流控制，便不應該處理咽顎功能；沒有處理好咽顎功能，便不能先處理下顎骨，舌頭和嘴唇。

患有較嚴重障礙的受訓者要從第一支吹氣笛開始做訓練，一直做到第十四支，最後一支吹氣笛。這個方案會適合腦癱或唐氏綜合症的受訓者，而且有可能需要兩年或更長的訓練時間。不那麼嚴重的受訓者可能會在層次中某一支吹氣笛開始做訓練，只要使用某一些吹氣笛去達到特定的目標。這樣可以讓臨床言語治療師一個有組織性的，科學的方式來建立個別的訓練計劃，他們大概可以在四至五個月內完成。這些練習可以應用在所有能力和年齡組小到十八個月的受訓者。在幾個個案中，我曾經使用在十二個月大的嬰孩身上，也曾經在一名一百零四歲的老人身上獲得成功！



3420 N. Dodge Blvd., Suite 148, Tucson, AZ

香港思進言語治療中心 言語治療師/

ITI TalkTools 認可口部肌肉治療師 王春燕 譯

版權所有© 不得翻印

www.talktools.net

這些吹氣笛從治療目標和產生音素的肌肉活動兩個方面組織起來。每一支吹氣笛在層次中隨困難度而遞增，用一個獎賞的方法，一步一步的重新挑戰受訓者的成就。它們適用於小組治療，譬如在學校內，而有些可以被改進及應用在患有視覺障礙的受訓者身上。吹氣笛也是流涎治療計劃中很重要的一環，因為它能針對唇部的感知覺，維持合唇和教導將口水收回舌頭上，可以在不需要認知合作的情況下被教導。我們甚至在嚴重的患者身上以吹氣笛作為療法，也能得到顯著的治療進展。

在診斷之後，在初步治療計劃中，言語治療師會介紹一個目標吹氣笛和決定要重複的最高的次數，讓受訓者迅速的，連續不斷地吹。每一支吹氣笛的目標，是要達到二十五次連續重複的吹氣，在每吹一次之間，可以小小的吸一口氣。如果受訓者能夠吹到的最多的次數少於目標的二十五次，那臨床言語治療師可以在這個水平停下來，所給的家居訓練，便要在這個水平每天被實踐。這些練習應該每個星期至少跟言語治療師練習兩次；在理想的情況下，每天至少一次在家裏做這個練習。當某一支吹氣笛的技巧被掌握之後，言語治療師可以介紹治療層次中的下一支笛子，又或下一支適合受訓者治療目標的吹氣笛。父母和照顧者要協助受訓者實踐他們的訓練。我們知道，在治療中為父母/照顧者分配一個有意義的角色是重要的，因為很多年紀小的，認知有障礙的孩子只有與他們的父母一起才會有互動。家居訓練的參與讓他們輕易地履行任務，為小孩和家長/照顧者提供即時的情緒和治療回饋。

現在，讓我們簡要地的看一看這些吹氣笛，以更容易的瞭解它們在層次中的互動，以及討論它們的一些獨特的屬性。第一支吹氣笛是很容易的，幾乎都沒有要求腹部和唇部週邊肌肉的收縮。聲音的產生幾乎都是從受訓者的生長呼吸力而來。當受訓者學習自主的氣流控制時，這支吹氣笛也在教導下顎骨的提升和少許的合唇。在層次以

TalkTools®/ Innovative Therapists International

外，它能改進/m, b, p/的發音。第二支吹氣笛是一個類似小口琴的工具，能教導更進一步的合唇，以及教導將氣流向前方中央送出的技巧。逐漸地遮蓋側面的小洞，直到只是中間的洞仍然是外露的，受訓者就可以感受到(和聽到)到氣流是如何被引領到嘴唇的前方。它可以單獨地被使用於發出標準的/s/音，協助修正因氣流從牙縫兩側漏出而造成的誤音(lateral lisp)。

第三支工具是跟滑動裝置相似的哨子。它要求水平高於基礎的合唇技巧，用於教導第一水平的圓嘴，去發出以下的語音：英語：/w, oo, sh, ch, j/；普通話：/w, u, zh, ch, sh, y/；廣東話：/w, u, j/。

第四支吹氣笛有一個扁平的吹口，而且必須要持續兩秒鐘的吹氣。這個變化程度能增加腹腔和合唇力的困難度，為發出/m, b, p/音繼續治療，以及延長口語句子的長度。

第五，第六和第七支吹氣笛能夠針對聲音的延長，雙唇音，口部的防禦性觸覺敏感，低顎骨的聲母(元音)和要張開嘴巴的韻母(輔音)。第八和第九支吹氣笛的治療目標是雙唇音和舌頭後縮，也是治療口腔-鼻腔的對比時重要的工具，尤其適用於上顎裂縫修補之後的受訓者。

第十到十四支吹氣笛能增加持續呼氣的程度，圓唇，唇部伸出，舌頭後縮/放鬆，腹腔的收縮，以及特別地修正目標語音因為舌頭於上下排門牙之間吐出而製造的誤音(interdental lisp)。

吹氣笛的訓練是很有趣的，而有趣是一個推動孩子的元素。這套治療法成功在於這是鍛練，而且對很多受訓者來說，是一項困難的鍛練；就正如做十次，二十次或者三十次的仰臥起坐也是鍛煉一樣。這個鍛練可以被孩子當作是一種玩具，而這些玩具帶來的樂趣是練習。我們使用每一支吹氣笛的目標，就是要透過重複這個元素，去重新建立肌肉的活動。要記住，這不是遊戲療

3420 N. Dodge Blvd., Suite 148, Tucson, AZ

版權所有© 不得翻印

[www.talktools.net](http://www.talktools.net)

TalkTools®/ Innovative Therapists International

法，這是鍛煉！因此，有些規則是必須要在療法期間被遵從的：

1. 無論是成人或小孩，受訓者的腳必須被安放在地板上，或者其他穩定的表面之上；在理想的情況下，在身體姿勢方面，骨盆，膝蓋和腳踝關節應該達到 90 度角。不管你的受訓者是坐在一張椅子上，輪椅上，又或你使用了治療球，長枕頭或傾斜的站立架，你也要這樣做。做練習時，姿勢是很重要的。身體的穩定性允許在唇部的活動性。坐姿和姿勢非常的關鍵，我鼓勵你跟物理治療師和職業治療師商討，以達到最佳的姿勢。身體姿勢傳統上是他們的王國，但是為了這些練習，它現在也是我們需要兼顧的。在你做治療和家居訓練的期間，維持這個穩定的姿勢是非常重要的。

2. 只有治療師可以拿著吹氣笛，並要肯定它們沒有被牙齒咬著；如果這些吹氣笛被錯誤地使用，那它們將變成爲玩具，使療法的效率降低。如果治療師將吹氣笛交給小孩子拿著，那他們的第一個反應便是將它放在嘴巴裡咬著。用牙齒咬合工具消除了下顎骨-嘴唇-舌頭分開獨立活動力的治療功效。但是，從第九支吹氣笛開始，你可以允許認知能力較高的，而且有能力跟從口頭指令的受訓者自己拿著吹氣笛，而治療師就可以繼續監察他們的姿勢，和吹氣笛被放置的位置。對於年紀較大的孩子和成人，治療師應按著他們的診斷和認知能力，慎重的去使用這個酌情權。

3. 在每一下吹氣之後都要將笛子從他們的嘴巴移開。這套療法要求重複。我們是一再的重新建立肌肉的活動力，來發展力量和肌肉記憶。每一支吹氣笛的目標是必須要被自控的氣流，連續和重複的吹到二十五次，好讓下顎骨，嘴唇和舌頭到在每一次吹氣之前被成功地重新定位。

可以從這些技術獲益的受訓者非常的多。例如被診斷爲失用症的受訓者，可以使用吹氣笛治療法學習肌肉計劃，以達致言語清晰度的發展。這些方法迴避了他們的障礙。刺激-反應的技巧可以活動肌肉，讓肌肉將這個活動放進記憶。治療師可以將手放在受訓者的腹部，並在他呼氣的時候輕輕的推向內，使氣流通過笛子以產生聲音。這可以給受訓者一個新的感知覺，讓他們認識到，原來腹部發生的一些事情，會使嘴巴發出聲音。對於認知有障礙的受訓者，就是不需要口頭的指令，也可以得到同樣的感知。

有很多不同診斷的受訓者，在收縮和分級調控腹部的肌肉方面，也有不足夠的情況，他們一定要學習拉緊它們，以控制他們的呼氣。腹部的肌肉低張會產生不夠量的氣流，這只可以支援發出單字或短句。吹氣笛治療協助完成增強氣流量這個目標，而無需使用補償性的姿勢，例如肩膀提升和/或緊縮整個身體。

傳統的言語治療不能夠針對口部肌肉的活動，結果就明顯的限制了受訓者本身的認知和語言理解能力上可以達到的言語表達力。在完成了整個吹氣笛治療之後，無論是使用了整個治療層次，又或只是使用了治療師指定的吹氣笛層次，我們的受訓者都具備了充分的肌肉力量和活動性，去開始傳統的發音治療，包括聽覺回饋和語音治療的方法等，而他們在訓練的期間，也順帶製造了一點點的音樂！



3420 N. Dodge Blvd., Suite 148, Tucson, AZ

[www.talktools.net](http://www.talktools.net)

香港思進言語治療中心 言語治療師/  
ITI TalkTools 認可口部肌肉治療師 王春燕 譯  
版權所有© 不得翻印  
TalkTools®/ Innovative Therapists International