

訥吃

■ 疾病簡介

訥吃是一種先天性或後天性神經系統受損，所產生的說話障礙；有可能發生在成人或是孩童身上，造成控制說話動作的計畫程序和神經肌肉等動作執行的失調，而影響患者在構音、嗓音、節律、及呼吸上，出現程度不一致的表現。

■ 症狀

患者的徵狀有說話含混不清、嗓音沙啞、單調、或其他異常的說話特徵(如：酒醉般的言語、說話速度慢、斷斷續續等)。上述的徵狀有可能單獨出現，也可能合併出現。此說話障礙影響患者與他人溝通效度與生活品質。

■ 治療方法

由於訥吃是運動神經損傷造成程度不一的言語障礙，所以在治療手法上採症狀治療法，即是根據不同的功能損傷給予對應的訓練。一般而言，會從構音、發聲、共鳴、節律及呼吸向度著手，再循序漸進地練習生活中常用的單字、片語、句子、或對話等，以提升說話音量、說話清晰度、和語句長度等。

■ **構音清晰度訓練：**在視覺提示(看著他人口型)或構音圖片輔助下，了解語音的構音位置並多次練習，以提升動作控制能力。亦可準備詞彙、句子、或文章，請一位陪同者背對著患者，接著朗誦文字內容。陪同者完全只靠患者的構音表達，來辨識他所念的字句。假如構音不清楚，則需要再講一次，若清晰度仍是很差，則提示他應該強調的語音。

訥吃

■ 治療方法

- **節奏(節律)訓練**：控制說話速度，可增進訥吃患者的說話清晰度。利用節拍板、打拍子、節拍器及延宕式聽覺回饋系統等方法，以一個字一個字慢慢說為訓練的原則，去降低訥吃患者說話速度，增加構音精確度。
- **舌頭阻抗訓練**：利用壓舌板或湯匙，將舌頭推抵住，然後舌頭主動地去進行對抗的運動(通常是上頂/前推/左抵/右抵的方式)，藉此強化功能較差的舌內肌肉群/舌外肌肉群，以提升說話肌肉力量和言語清晰度。
- **顏面/唇部肌肉群訓練**：利用主動/被動的肌肉運動，來減低功能過度或功能不及所造成的影響，通常會利用顏面運動，以達成訓練的目標，如以下所示：
 1. 兩側嘴角輪流上揚，並維持至少五秒鐘
 2. 兩頰鼓滿氣，避免氣體從嘴唇散出；左右兩頰輪流鼓起，持續十秒
 3. 閉緊雙唇，且用力吸吮，使兩頰呈現凹陷狀，再用力的發出爆破聲
 4. 連續發出/Υ/一/乂/的聲音，並至少持續十次以上



■ 治療方法

- **呼吸訓練：**深深吸氣吸飽，再慢慢吹氣，強調呼出氣流的穩定性和延長吹氣時間，以增進呼吸支持能力。建議可以吹笛子、捲笛、或使用不同粗細的吸管對水吹氣。留意每次吹氣的長度(約幾秒)，並多次練習，逐次加長呼吸支持時間，以提升語句長度。
- **溝通輔具的介入：**為了達到有效的溝通，患者亦可利用高科技溝通輔具(溝通板、Ipad等語音裝置)或低科技的溝通輔具(紙、筆)，增進溝通的效能，以達到社會參與的目的。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機1241 轉16或22

制訂單位 /修訂日期：北醫附醫復健醫學部語言治療組/1140415

F-4200-OT-007