

LAX VOX

I Lax Vox-metoden ingår en **35 cm lång slang av silikon eller livsmedelsplast vars diameter kan vara 9 – 12 mm. Som den andra delen fungerar t.ex. en halvlitersflaska i plast som innehåller varmt kranvatten.**

Slangändan placeras under vatten på 1 – 2 centimeters djup.

Medan man blåser måste man minnas en god och rak hållning, axlarna nere, nacken lång. Inandningen sker via näsan och går via diafragman och känns i maggropen.

Syftet med slangen är att blåsa lugnt och avslappnat medan man växlar mellan att ljuda korta och långa u-ljud så att vattnet bubblar. Medan du blåser U-ljud kan du också nynna så att du får lite variation i tonhöjden.

Upprepa övningen 3-5 gånger dagligen några minuter åt gången.

Blåsandet slappnar av musklerna i svalget och strupens strukturer. Genom att blåsa sänks struphuvudet och röstpassagen förlängs; vattnets bubblande reflekteras positivt i stämbanden.

Via länken nedan hittar du en video om LaxVox-övningen (Resonatioputkiharjoitus). På sidan hittar du också andra övningar som rekommenderas, t.ex. hymnövnningen och vibrationsövningen

[Handledningsmaterial för foniatripatienter-HUS](#)