

## ANVISNINGAR FÖR RÖSTVÅRD

### Orsaker till störningar i röstfunktionen

- Dålig röstkvalitet, till exempel heshet, skrovlighet eller läckande (luftig) röst eller att rösten sjunker när man pratar är tecken på störningar i röstproduktionen eller sjukdom.
- Röststörningar kan orsakas av att man ständigt pratar med hög röst.
- Vid buller höjer folk instinktivt rösten till en skadlig nivå
- En ansträngd röstproduktion som skadar stämbanden kan vara inlärt eller vara orsakat av stress
- Att klara strupen genom att harkla sig är skadligt, liksom konstant hosta
- Kaffe, alkohol och vissa läkemedel torkar ut slemhinnorna och försämrar deras funktionsförmåga.
- Choklad och mjölkprodukter kan öka slemutsöndring och behovet av att klara strupen.
- Magsyror som stiger upp från magsäcken till strupen (reflux) kan irritera slemhinnorna i struphuvudet samt orsaka hosta som belastar stämbanden så att de inflammeras.
- Torr inomhusluft, rökning och rök irriterar slemhinnorna
- Dålig ergonomi på arbetsplatsen belastar också rösten

### Vårdanvisningar

- Spara på rösten om den inte är i skick. Redan en kort vilopaus är värdefull om du blir trött i rösten när du pratar eller om det börjar kännas obehagligt i halsen.
- Tala mindre, men ledigare
- Försök prata med mjukare röst, dock inte i viskningar, undvik onödiga kraftansträngningar.

- Tala med lugn, naturlig talrytm. Kom ihåg god andningsrytm.
- Undvik att prata i konstant buller. Gå närmare lyssnaren.
- Svälj vatten istället för att hosta eller harkla dig. "Släck" hostretningen genom att dricka vatten.
- Torrhet i halsen kan även lindras med hjälp av vattenpipa eller genom att andas in ånga.
- Kom ihåg god hållning och rätt arbetsställning medan du pratar (håll nacken och käken avslappnad) och att rikta blicken mot lyssnaren.
- Använd mikrofon när du talar till en större grupp.

Vid statiskt arbete, kom ihåg god hållning och att vara avslappnad i axlarna, käkarna och struphuvudet, lång nacke och att ta pauser för att röra på dig, le, nynna och gäspa för att lindra spänningar.

Hjälp vid röstproblem kan man också få genom voice massage-terapi, fysioterapi, talterapeut eller sånglärare.

Anvisningar för röstvård hittas på internet med sökorden HUS foniatria ohjausmateriaalia (HUS foniatri handledningsmaterial) samt ytterligare information om röstergonomi på [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)