

STEMME- OG ÅNDEDRÆTSGENER

...vejen mod nye vaner

Institut for Kommunikation og Handicap

Tale & Kommunikation

MarselisborgCentret

P.P. Ørums Gade 9-11

Hovedindgang - bygning 6

8000 Aarhus

Tlf. 78 47 93 00

www.IKH.rm.dk

STEMME- OG ÅNDEDRÆTSGENER

Stemmevanskeligheder

Funktionel (uhensigtsmæssig brug af stemmen)

Organisk (fx. noduli, cyste, polyp, papillomer m.v.)

Neurologisk (parese, neurologisk sygdom m.v.)

Stemmetransformation

Funktionel (feminiserende eller maskuliniserende stemmetransformation)

Åndedrætsvanskeligheder

Funktionel (uhensigtsmæssige spændinger, som lukker af for luften i struben fx. ILO/VCD)

STEMMEGENER

Hvad kan man høre?

- Hæshed
- Anspændthed
- Irritation (fx rømmen)
- Ustabil stemmeføring (varierende stemmestyrke eller registerbrud)
- Ændret grundtone (dybere eller højere end tidligere)
- Problemer med at nå visse toner (kan både være i det dybe og høje register og både ved tale og sang)
- Stemmen forsvinder helt eller delvist (afoni)

STEMMEGENER

Hvad kan du mærke?

- Stemmetræthed/anspændthed
- Irritation i halsen (fx rømning/hoste, slim i halsen, klumpfornemmelse, synketrang m.v.)
- Ømhed/smerte omkring struben eller i stemmerelaterede muskler
- Fejlsynkning (får slim, væske eller mad galt i halsen)
- Synkeproblemer (fornemmelse af at skulle synke flere gange, for at synket er effektivt, eller at maden sidder fast i halsen)

ÅNDEDRÆTSGENER

Hvad kan man høre?

- Lyd på ind og/eller udånding (primært ved fysisk aktivitet)

Hvad kan man mærke?

- Fornemmelse af at det snører sig sammen i halsen
- Tillukning i struben ved hård fysisk aktivitet
- Fornemmelse af at løbe tør for luft, når der tales (stakåndethed)

SUND STEMME OG FRIT ÅNDEDRÆT

LUFT → LYD → TALE

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Afspænding

- Slip kæbe, afstand mellem kindtænder, slip tungepres, slip i mavemuskler

Kropsholdning

- Ret men afspændt (begge fødder i gulvet, sædekuderne mod underlaget, "lang" nakke og ind balanceret hovedstilling)

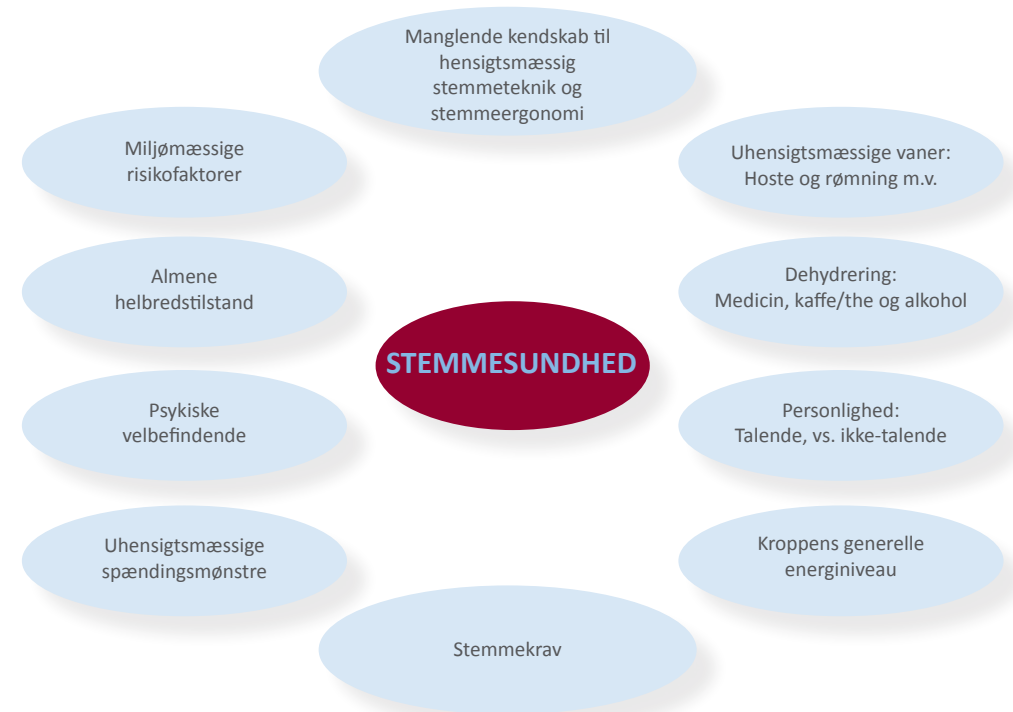
Åndedræt

- Slip spænding i mavemuskler og kæbe (meget vigtig ved indånding da spændinger minimerer åbningsgraden i halsen)
- Undgå at holde vejret (fat i det dybtliggende og frie åndedræt)

Lyd og tale

- Tal klart og tydeligt uden anstrengelse og ret lyden mod samtalepartner:
"Tal med munden - ikke i halsen"

FAKTORER DER PÅVIRKER STEMMEN



HVAD KAN DU GØRE ALLEREDE NU?

Følgende råd minimerer/eliminere klumpfornemmelse, synketrang, hoste/rømning og slim i halsen mv.:

- Fokus på afspænding
- Minimer/eliminere viljebestemt hoste og rømning (bryd vanen)
- Drik vand (kontinuerligt indtag)
- Inhalér vand- eller kamilledamp (se separate vejledning)
- Dæmp/eliminere sure opstød og halsbrand (reflux) (vigtigt med behandling med håndkøbspræparat eller receptpligtig medicin via egen læge)

STEMMEPLEJE OG STEMMEKÅNENDE STRATEGIER

Følgende råd vil hjælpe dig til at passe på din stemme:

- Undgå at holde vejret (stort fokus når du lytter, tænker, forflytter dig, ved trappegang, når du samler ting op m.v.)
- Undgå uhensigtsmæssige vrid i halsmuskulaturen mens der tales
- Minimer afstand til samtalepartner
- Minimer tale i baggrundsstøj
- Minimer råb og kraftig tale
- Tilpas stemmestyrke og toneleje til situation
- Tal i tilpassede fraser (tal dig ikke tør for luft)
- Varier taletempo
- Hvisk ikke som stemmeskånende strategi (anvend i stedet "fortrolighedsstemme" – tal uden anstrengelse med svag styrke og tydelig udtale)

HVORDAN ARBEJDER DU VIDERE?

Vejen mod de nye vaner begynder i dag:

- Vælg et fokuspunkt ad gangen
- Ikke overfokusere (gøre tingene med måde)
- Vaneændring kræver gentagelse (igen og igen og igen – vigtig forudsætning for motorisklæring)
- Føles det rigtigt, så er det rigtigt. Føles det forkert, så er det forkert. Men det må gerne føles anderledes.

HVAD KRÆVER DET AF DIG?

Vejen mod nye vaner tager lang tid og kræver megen opmærksomhed:

- Bevidsthed (teori samt kropslig og adfærdsmæssig bevidsthed)
- Kontrol (i øvelse)
- Implementering (bevidst overføre nye vaner i hverdagen - opdage uhensigtsmæssige vaner og forandre dem)
- Automatisering (de nye vaner anvendes ubevidst)
- Generalisering (de nye vaner anvendes ubevidst i alle situationer)

Resultatet af forløbet afhænger af din indsats.

Det er ikke det du gør sammen med logopæden,
men alt det du gør mellem undervisningsgangene,
der fører til vaneændring.

