

ÄÄNENHUOLTO-OHJEITA

puheterapeutti Kaarina Ruusuvirta ja
puheterapeuttiopiskelija Marjo Säkkinen
HYKS/ Korvaklinikka/ Foniatrian pkl
STI 21.10.2009

- Ollessasi sairas tai väsynyt anna äänesikin levätä. Opi tuntemaan itsesi äänenkäyttäjänä; mitä ääni kestää ja mitä ei. Opi tunnistamaan äänen väsymisen ensi merkit: kurkun kuivuus, kiristyneen tunne kurkun seudulla, käheys... Pienetkin tauot tekevät silloin äänelle hyvää.
- Juo riittävästi vettä (1–2 litraa/ päivä). Kurkunpään kostutus auttaa pitämään äänihuulten limakalvon kimmoisana ja siten helpottaa äänentuottoa. Myös sopivan kostea ja puhdas huoneilma on tärkeää. Kahvi, tee, alkoholi ja jotkut lääkeaineet kuivattavat limakalvoja.
- Vältä rykimistä ja kuiskaamista.
- Lopeta tupakointi.
- Hoida hyvin ääneen vaikuttavat sairaudet: flunssat, yskä, hengitystieallergiat, astma, maha- ja närästysvaivat.
- Vältä meluisissa tilanteissa ja muutenkin tarpeettoman voimakkaalla äänellä puhumista. Pyri hiljentämään puhumisympäristö. Etsi sanattomia keinoja kohdistaa kuulijoiden huomio itseesi (esim. taputus, vihellys, puhallus pilliin). Pidä myös huolta, että kuulijat ovat tarpeeksi lähellä kuullakseen sinua helposti.
- Käytä isoissa tiloissa ja suurelle yleisölle puhuessasi äänenvahvistinta, jos sellainen on suinkin käytettävissä.
- Opettele rentoutumaan, se helpottaa äänentuottoa. Pidä hartiat, niska, leuka ja kurkun seutu rentoina tuottaessasi ääntä. Lihasjännitykset purentalihaksissa ja niska-hartiaseudulla vaikuttavat myös ääneen. Taukojumppaa kannattaa kokeilla.
- Tarkkaile äänenkäyttöasentoasi. Hyvä ryhti helpottaa hengitystä ja äänentuottoa. Vältä puhuessasi pään kiertoasentoja.
- Vältä monotonista puhetaapaa, vaihtele äänen korkeutta puhuessasi. Hengityksen pidättäminen puhussa ja nopea puhetempo lisäävät helposti kurkun seudun jännitystä.
- Lämmittele ääntäsi esim. kevyesti hyräilemällä ennen puhetilanteita.
- Älä väheksy ääniongelmia. Hakeudu lääkärin hoitoon, jos äänioireita esiintyy jatkuvasti ja siinä määrin, että ne alkavat haitata puhetyötä tai/ ja arkipäivän kanssakäymistä. Hakeudu hoitoon myös silloin, jos äänioireet pitkittyvät flunssan jälkeen tai ovat alkaneet ilman selvää syytä ja kestävät yli viikon. Erikoislääkäreistä foniatri (puhe- ja äänihäiriöiden erikoislääkäri) ja korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkärit hoitavat ääniongelmia.

- Ääntä ja äänenkäyttötaitoa voi kehittää. Puheterapeutin antama ääniterapia on paikallaan oireilevan äänen hoidossa ja auttaa pitämään yllä/ palauttamaan äänen toimintakykyä.