



Praxis für
Stimm- und Sprachtherapie

Dr. Iris Eicher

Steinstr. 77, 81667 München
Tel.: 089 - 48 74 26, Fax: 089 - 48 49 45
www.stimm-und-sprachtherapie.de
www.sprecher-coaching.de

Kratka informacija:
Poremećaji glasa

POREMEĆAJI GLASA

ZNAKOVI DIŠNO-GLASOVNIH PORBLEMA:

Promuklost, hrapavost, slaba izdržljivost glasa, loša razumljivost, gubitak glasa, teško disanje, površinsko disanje, često nakašljavanje, grlobolja, osjećaj stranog tijela u grlu su samo neki znakovi koji upućuju na poremećaj glasa.

Glas je važno sredstvo kontaktiranja sa okolinom. Iznenadni ili postepeni gubitak glasa ili promjene kvalitete glasa utječu značajno na privatni i poslovni život. Boja glasa predstavlja u komunikaciji važnu komponentu. Boja glasa, govorna melodija i jasnoća govora pridonose značajno uspjehu razgovora.

Poremećaji glasa mogu nastati u svakoj životnoj dobi

Već kod djece postoje preopterećenja glasa koja se npr. pokazuju kao „derači čvorići“. Ljudi koji rade u **govornim zanimanjima** (odgajatelj, učitelj, trener, voditelj prodaje, poslovođa, itd.) tuže se često na glasovne poteškoće. Ali i u **starosti** kada je manje prilika za razgovor, može doći do promjene glasa. **Iznenadni gubitak glasa** npr. zbog pareze ili operativnog zahvata doživljava se dramatično, zato što mogućnost komunikacije iznenada nestane.

Kod pojave glasovnih poteškoća treba neodloživo potražiti pomoć liječnika za uho, grlo, nos; fonijatra da bi se ustanovili uzroci promjene glasa. Provjera sluha je isto tako neophodna. Liječnik može pronaći uzrok poremećaja glasa i ordinirati daljnje mjere kao i govornu terapiju.

UZROCI POREMEĆAJA GLASA:

- Funkcionalni poremećaji** glasa su bolesti glasa koje se uočavaju kroz poremećaje boje glasa i izdržljivosti glasa. Primarno organske promjene glasovnog aparata se ne mogu pronaći.

Uzroci su višestruki:

- ➔ Prirodna sklonost (konstitucionalno)
 - ➔ navika (habitualno)
 - ➔ glasovno prenaprezanje (fonogeno)
 - ➔ kriva upotreba (uzogeno)
 - ➔ pogrešno psihičko upravljanje (psihogen)
- Greške u građi organa:** asimetrična promjena grkljana
 - Poremećaji mutacije:** poremećaji promjene glasa
 - Hormonalni** poremećaji glasa
 - Poremećaji glasa zbog **pareze** živaca grkljana
 - Poremećaji glasa nakon **operativnih zahvata** (npr. nakon operacije štitnjače)

CILJ TERAPIJE GLASA je ponovno postizanje izdržljivog glasa koji se može opteretiti. Kroz glasovnu terapiju se treba razviti zvukovno bogat glas čija upotreba u privatnom i poslovnom životu ne iziskuje posebne napore.

TEŽIŠTE TERAPIJE

Težišta terapije ravnaju se prema slici poremećaja i prema individualnim preduvjetima bolesnika. Sadržaj terapije kod poremećaja glasa djece je drugačiji nego li kod pareze glasnica ili funkcionalnih poremećaja glasa. Ali četiri glavna područja imaju osnovnu ulogu.

POTICANJE OPAŽANJA:

Ovdje se radi na opažanju vlastite osobe, fizičkog i psihičkog stanja. Različita područja opažanja moraju se zajedno ili jedno po jedno terapiirati. Veoma su važne vježbe za opažanje tijela, emocija, tjelesne napetosti (tonusa) i držanje tijela. Daljnji razvoj auditivne pažnje (školovanje sluha) je neophodno za promjenu načina upotrebe glasa.

POTICANJE FIZIOLOŠKI NORMALNOG DISANJA

Rad na disanju je važni sastavni dio terapije glasa. Disanje je odgovorno za životno važne procese u tijelu. Vegetativni nervni sistem je usko povezan sa disanjem. Pomoću disanja se može postići opuštanje tijela. I obratno plitko disanje može biti uzrok nelagode. Za glasanje je neophodno trbušno disanje a za govor korektan ritam govornog disanja.

POTICANJE REGULACIJE TONUSA

Važnu ulogu u terapiji glasa igraju promjene držanja tijela i napetost tijela. Kronična napetost u potiljno-vratnom dijelu mogu negativno djelovati na glasanje. Ove napetosti mogu biti uzrokovane kroz krivo držanje, ali isto tako stresom ili psihičkim preopterećenjem. Regulacija tonusa obuhvaća fizičke i psihičke strane osobe. Tu se primjenjuju različite tehnike i vježbe.

POTICANJE FIZIOLOŠKOG GLASANJA

Poremećaji glasa se mogu prema obliku pojavljivanja podijeliti na dva dijela. Kod prvih se radi o pretjeranoj napetosti za vrijeme glasanja - hiperfunkcionalna disfonija. Ovdje se mora svako preopterećenje glasa izbjegavati. Ako se glasnice za vrijeme glasanja ne zatvaraju potpuno onda se radi o premalo napetosti – hipofunkcionalna disfonija. Pareza glasnica vodi ka nepotpunom zatvaranju glasnica.



Cilj terapije glasa je ekonomičan govor, a to znači sa malo napora postići zadovoljavajuću sposobnost izražavanja.

Mišići koji sudjeluju u disanju, glasanju i govoru morali bi raditi sa najmanjom mogućom snagom. Navedeno zahtjeva, u odnosu na disanje, glasanje i govor, dobru kordinaciju i razvijenu regulaciju tonusa. Fiziološka artikulacija (korektan izgovor) je neophodna za zdravo glasanje. Izdržljivost glasa nastaje upotrebom tjelesnih šupljina kao tijela za rezonanciju.

Cilj terapije glasa nije, pomoću glasovnih tehnika, razviti umjetni glas koji svaku emocionalnost suzbija. Baš suprotno, treba postići da bolesnik promatra sebe kao cjelinu (tijelo, duša, um) i da se može odgovarajuće izraziti. To znači da bolesnik uz najmanju moguću potrošnju energije i bez napetosti može ljutnju i veselje glasovno i tjelesno izraziti.

Daljnje informacije www.stimmtherapie.de

Stimmstörungen: Dr. Iris Eicher, 2003