

Äänihuulihalvaus

Äänihuulihalvaus voi aiheuttaa seuraavia oireita:

- eriasteinen äänen käheys
 - nielemisvaikeudet (juoma/ruoka menevät herkästi ”väärään kurkkuun”)
 - hengästyminen puhuessa/ liikkussa (koska äänirako ei hengitettäessä aukea yhtä paljon kuin ennen)

Äänen palautumista auttaa harjoittelu, joka aloitetaan heti äänihuulihalvauksen toteamisen jälkeen.

Harjoitusten tavoitteena on:

- estää kehittymästä väärää, pinnallista hengitystapaa
- saada terve äänihuuli liikkumaan keskiviivan yli, jotta äänirako sulkeutuu

Ääntä ei tarvitse säästää, vaan runsas äänenkäyttö on hyväksi.

KÄYTÄ ÄÄNTÄ, VÄLTÄ KUISKAAMISTA

OIKEA HENGITYSTAPA JA HENGITYKSEN TUKI ON TÄRKEÄÄ

- Hengitysliike tuntuu keskivartalolla pallean, kylkien ja alaselän liikkeenä. Hartiat eivät nouse.
- Hengitettäessä keuhkot täyttyvät kokonaan alaosistaan saakka, välttä kuitenkin ylihengittämistä.

KÄYTÄ PUHUESSASI LYHYEMPIÄ LAUSEITA HENGÄSTYMISEN VÄLTTÄMISEKSI

HARJOITUKSET TEHDÄÄN RENNOSTI JA REILUA ÄÄNTÄ KÄYTTÄEN

- Harjoittele päivittäin lyhyitä hetkiä kerrallaan, esimerkiksi 4 x 3-5 minuuttia/päivä.
- Toista tavuja ja sanoja napakalla, voimakkaalla äänellä, esimerkiksi "KAI", "KAIKKI" tai "PEK", "PEKKA".
- Voit lukea ääneen viikonpäiviä, kuukausia ja numeroita. Vähitellen voit pidentää harjoitusta lukemalla tekstejä, kuten uutisia tai satuja.
- Voit myös hyräillä lauluja.
- Varo kaikissa harjoituksissa ja puhuessa äänen kireytymistä. Se tuntuu jännityksenä kaulan alueella ja kurkunpään kipeytymisenä/rasittumisena.

Lisää harjoituksia saat keskussairaalan tai kotipaikkakunnan terveyskeskuksen puheterapeutilta.