



Röstbehandling

Röstbesvär

De flesta får någon gång problem med rösten, ofta i samband med förkylning. Detta är normalt och övergående. Om röstbesvär, exempelvis heshet, kvarstår tre veckor efter att en förkylning klingat av eller om besvären inte hänger ihop med en förkylning eller halsinfektion, kan det vara bra att genomgå en stämbandundersökning.

Vanligtvis kontrolleras stämbandens rörlighet och utseende av en öron-, näs- och halsläkare eller en röstspecialiserad läkare, foniatör. Därefter remitteras man eventuellt vidare till logoped för behandling.

Orsak till röstbesvär

Orsaken till besvären kan vara förändringar på stämbanden, eller ha neurologisk grund efter till exempel stroke eller vid progressiva neurologiska sjukdomar. Det allra vanligaste är att röstbesvären är funktionella och att stämbandets rörlighet och utseende är normala. Ett missgynnsamt röstbeteende är då den utlösande faktorn, ofta tillsammans med hög röstbelastning och eller stress. Vanligt är att personer med röstbesvär upplever symptom som rösttrötthet, klumpkänsla och eller harklingsbehov. De hörbara symptomen, till exempel heshet, kan variera mycket.

Logopedisk behandling

Ett förstabesök hos logoped inleds alltid med kartläggning av dina besvär, hur de yttrar sig och vad de grundar sig i. Därefter följer en genomgång av andnings- och röstfysiologi. Logopeden ger röst-råd med fokus på de råd som är mest aktuella för dig.

Logopeden och du tar ställning till om behandling är aktuell. Behandling sker antingen individuellt eller i grupp. Logopedisk röstbehandling anpassas efter ditt specifika besvär. Till stor del handlar behandlingen om att lära in nya rörelsemönster och beteenden som sedan ska hålla över tid.

Det är därför nödvändigt med motivation och regelbunden träning på egen hand. Tekniken behöver tillämpas i vardagen för att behandlingen ska ge effekt.

Praktiska övningar

Röstbehandlingen innehåller praktiska övningar för andning, avspänning och röst. Övningarna kan ha olika syften beroende på ditt besvär. Behandlingen följer ofta samma struktur: man börjar med enskilda ljud följt av stavelser och nonsensord, riktiga ord, meningar, text och slutligen tillämpning i spontantal.

Resonansrörsbehandling

Resonansrörsbehandling kan ingå som en del i röstbehandlingen. Genom att ljuda i ett glasrör som har ena ändan nedsänkt i vatten kan man lättare hitta avslappning i halsmuskulaturen och få ett jämnare svängningsmönster av stämbanden. Under behandlingsperioden får du också hjälp att kartlägga och förändra faktorer i din omgivning som kan ha en påverkan på rösten.

Gruppbehandling

Gruppbehandling följer samma struktur som individuell behandling. Deltagarna i gruppen har liknande besvär. Fördelarna med en gruppbehandling är att du på ett naturligt sätt får möjlighet att träna din röst tillsammans med andra, och att du får ta del av andra personers tankar, känslor och upplevelser av rösten. Det kan också vara till hjälp att se och lyssna på andra som utför övningarna för att enklare kunna se och lyssna till sig själv.

Kontaktuppgifter

Logopedimottagningen, Södra Älvsborgs Sjukhus Borås

Telefonnummer: 033 - 616 46 20

1177 – tryggt om din hälsa och vård

Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden.

www.1177.se