

Jak dbać o prawidłową emisję głosu

Warunki prawidłowej emisji głosu
Profilaktyka zaburzeń głosu.

Autor: Ewa Pazdro - Logopeda

Jak mówić, żeby nie nadwyręzać strun głosowych? Żeby słuchanie nas sprawiało i budziło zaciekawienie? Jak dbać o swój głos, narzędzie komunikacji, naszą nierozłączną wizytówkę? Jakie objawy ze strony głosu można uznać za niepokojące? Kiedy konieczna jest konsultacja u specjalisty?

W pierwszej kolejności należy jednak bliżej przyjrzeć się głosowi, jak powstaje, czym się charakteryzuje, co wpływa na jego jakość?

Głos jest podstawowym narzędziem komunikacji i będzie także podstawowym narzędziem pracy wielu z was. Mowa umożliwia rozwój intelektualny jednostki i kulturowy całej ludzkości. Stanowi ona jedną z największych zdobyczy człowieka i czynnik kształtujący jego cywilizacyjny rozwój. Pomimo, że wszyscy mówimy dużo i narząd głosu może sprostać niezmiernie wygórowanym wymaganiom (np. u śpiewaków), to jednak w tej szczególnej grupie zawodowej, jaką stanowią nauczyciele, lektorzy, logopedzi, problemy dotyczące fonacji występują znacznie częściej. Największym zagrożeniem dla przedstawicieli zawodów opartych na operowaniu głosem są oczywiście choroby strun głosowych. Jak się przed nimi chronić? Przede wszystkim należy zadbać o otoczenie i prawidłowe posługiwanie się głosem. Jeżeli będziemy przemawiać lub śpiewać w nieodpowiednich warunkach np. na mrozie lub w bardzo wysuszonym powietrzu, nasz aparat mowy może zostać zaburzony, a nadwyrężone struny głosowe bardzo szybko przestaną prawidłowo funkcjonować. Ludzki głos może być wydajny tylko przez określony czas. W jaki sposób zadbać o głos tak, aby służył przez wiele lat, pozwalając na osiągnięcie satysfakcji zawodowej? Aby przekazać porady jak skutecznie zadbać o narząd głosu jakim jest krtąń, należy zapoznać się z podstawowymi informacjami dotyczącymi jego budowy i funkcjonowania.

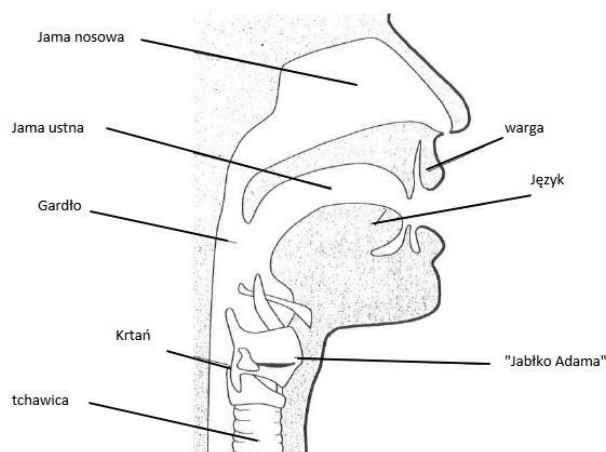
Anatomia i fizjologia narządu głosu (krtani)

Aby zrozumieć zjawisko powstawania dźwięku (głosu) należałoby nieco przybliżyć anatomię i fizjologię krtani.

Głos jest bardzo złożonym zjawiskiem akustycznym i mechanicznym. Do jego wytwarzania niezbędna jest możliwość tworzenia podstawowego składnika, jakim jest dźwięk. W kategoriach fizycznych dźwięk stanowi drgania mechaniczne (akustyczne), polegające na ruchu cząsteczek ośrodka sprężystego względem położenia równowagi, szczególności powietrza. Przejawem drgań ośrodka powietrznego są lokalne zagęszczenia i rozrzedzenia powietrza, w których wyniku powstają miejscowe zmiany ciśnienia względem ciśnienia atmosferycznego (zwane ciśnieniem akustycznym), rozchodzące się w postaci fal, na które reaguje ucho ludzkie. W organizmie człowieka miejscem tworzenia (generatorem) drgań jest krtąń. Aby w pełni zrozumieć proces powstawania dźwięków i przekształcania ich w mowę konieczna jest podstawowa znajomość anatomii i fizjologii krtani. Krtąń umiejscowiona jest w części środkowej odcinka szyi, między gardłem a tchawicą.

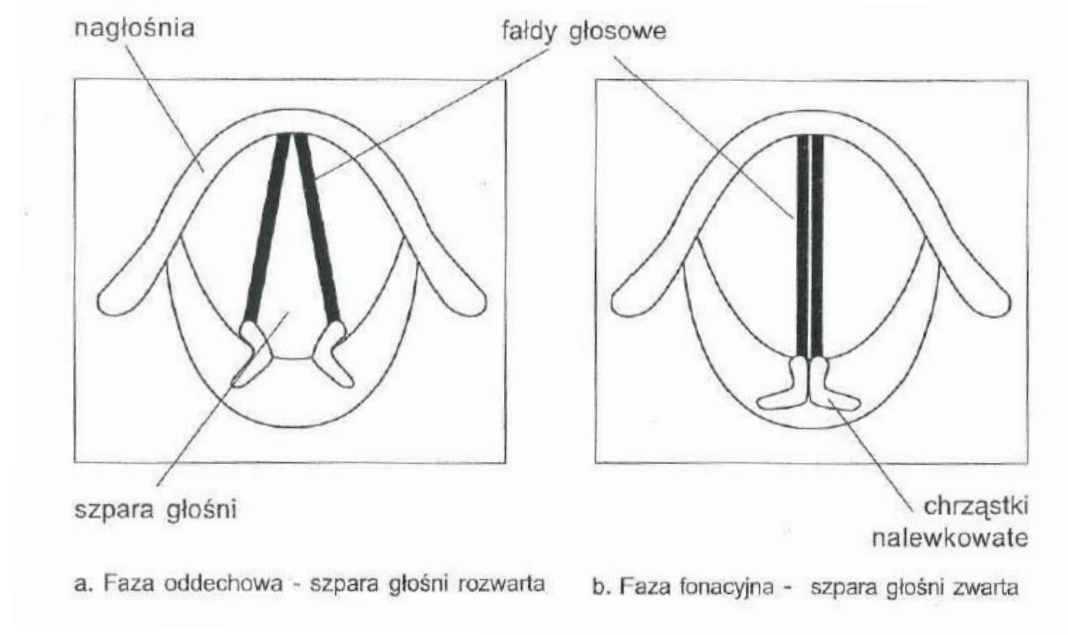
Jej długość wynosi około 4-6 cm. Można ją wyczuć palcami, jej zgrubienie zwane jest „jabłkiem Adama”, dobrze jest widoczna u mężczyzn. Krtąń jest zbudowana ze szkieletu chrzęstnego, więzadeł i mięśni. Szkielet chrzęstny tworzy dziewięć chrząstek (trzy parzyste i trzy nieparzyste). Poszczególne chrząstki połączone są stawami i więzadłami oraz mięśniami. Wyróżniamy dwie grupy mięśni krtani: zewnętrzne i wewnętrzne. Rola mięśni zewnętrznych polega na ustalaniu położenia krtani, podnoszenia jej w górę, obniżaniu ku dołowi, przemieszczaniu ku przodowi i do tyłu.

Mięśnie wewnętrzne krtani, zwłaszcza mięśnie głosowe odgrywają zasadniczą rolę w procesie fonacji (tworzenie dźwięku), (rys. 1).



Rysunek 1 - Lokalizacja krtani w drogach oddechowych

Ważne zadanie, ze względu na fonację odgrywają fałdy głosowe. Przestrzeń między fałdami to szpara głośni. Fałdy głosowe mają zdolność zbliżania się do siebie i odsuwania, (rys.2).

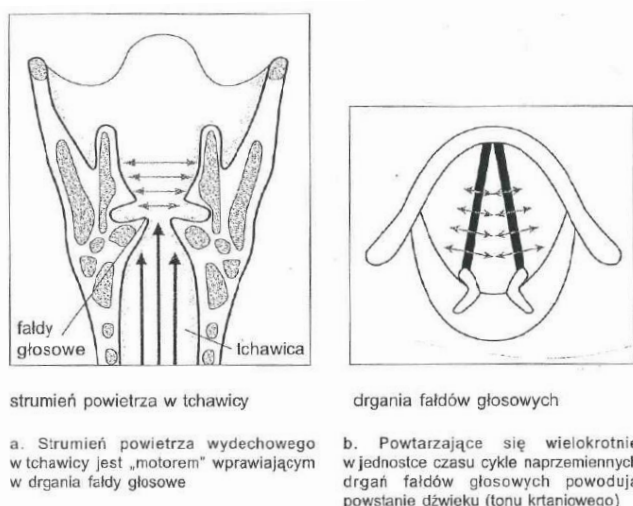


Rysunek 2 - Schemat czynności fałdów głosowych

Podczas fonacji to zwieranie się fałdów głosowych może być trojaki.

1. Jeśli fałdy głosowe są do siebie zbliżone, ale niezbyt silnie zwarte, to jest to miękkie nastawienie głosowe i jest ono cechą charakterystyczną dla głosu fizjologicznego.
2. Jeśli fałdy głosowe mocno się zwierają, jest to twarde nastawienie głosu i głos ma on charakter eksplozywny.
3. Jeśli fałdy głosowe nie stykają się i pozostaje pomiędzy nimi szczelina wówczas tworzy się szmer, jest to chuchające nastawienie głosu.

Wielokrotnie powtarzające się zwieranie i rozwieranie fałdów głosowych powodują powstawanie drgań powietrza, czyli dźwięku (głosu), (rys.3).



Rysunek 3 - Schemat tworzenia dźwięku

Ruchy języka, warg, podniebienia, policzków oraz ruchy zwierania i rozwierania szczęk skutkują zmienianiem artykułowanego głosu w głoski mowy.

Na emisję głosu składa się czynność oddychania, fonacji i artykulacji. Podczas fonacji sposób oddychania. Oddychanie w spoczynku jest odruchem bezwarunkowym i nie zależy od naszej woli. Natomiast podczas fonacji sposób oddychania utrzuca się na podstawie powtarzających się odruchów warunkowych i przechodzi w nawyk. Ważne jest wypracowanie nawyku prawidłowego, gdyż wadliwe nawyki z trudnością udaje się zmienić. Z trzech typów (torów) oddychania, najbardziej ekonomicznym dla fonacji jest oddychanie całościowe (piersiowo-brzuszne) zwane również przeponowo żebrowym. Podczas wdechu następuje bowiem równomierne poszerzenie całej klatki piersiowej wspomagane niewielką pracą przepony. Kolejnym warunkiem prawidłowej emisji głosu jest właściwe używanie rezonatorów, dzięki którym głos nabiera barwy i siły zmieniając się w dźwięk artykułowany. Równie ważnym warunkiem dobrej emisji głosu jest sprawność aparatu artykulacyjnego, głównie języka, warg i podniebienia miękkiego. Elastyczność tych mięśni i szybkość ruchów artykulacyjnych decydują o ich precyzji. Osoby zatrudnione do pracy w zawodach wymagających dużego wysiłku głosowego powinny charakteryzować się sprawnym aparatem artykulacyjnym. Narządy odpowiedzialne za emisję głosu stanowią jedną całość. Nieprawidłowy przebieg czynności w jednym z tych narządów pociąga zaburzenia pozostałych. Ważne jest więc wypracowanie prawidłowego sposobu oddychania, który ma bezpośredni wpływ na tworzenie głosu.

Warunki higieny pracy i życia osób pracujących głosem

(Poradnik dla nauczycieli jak dbać o głos).

Główne zasady higieny głosu.

1. Prawidłowa wilgotność i temperatura powietrza

W pomieszczeniach zamkniętych w okresie grzewczym, który w warunkach klimatycznych trwa średnio 7-8 miesięcy, powietrze jest stosunkowo suche. Jego wilgotność zwykle nie przekracza 45%. Wartości takie są za niskie dla prawidłowego funkcjonowania narządu głosu. Przy temperaturze stanowiącej „komfort cieplny”, która dla zamkniętych pomieszczeń waha się od 18°C – 21°C, optymalna wilgotność powietrza dla osób pracujących głosem powinna wynosić 60-70%. Podczas intensywnego mówienia lub śpiewu wdychamy 3-4 razy więcej powietrza niż przy spokojnym oddychaniu. W warunkach fizjologicznych oddychamy przez nos, w którym powietrze zewnętrzne zostaje ogrzane, oczyszczone z zanieczyszczeń oraz nawilżone. Podczas znacznego wysiłku głosowego oddychamy przez usta. Stąd zanieczyszczone, zbyt suche powietrze powoduje nadmierne wysychanie błony śluzowej gardła i krtani.

Winno się:

- dbać o prawidłową wilgotność powietrza w miejscu pracy (choćby przez umieszczenie zbiorników z wodą na kaloryferze, doraźnie można zastosować mokre ręczniki),
- starać się nie przegrzewać pomieszczeń, w których pracujemy,
- często wietrzyć pomieszczenie- podwyższa wilgotność,
- pić dużo wody, 6-8 szklanej dziennie. Śluzówka krtani jest jednym z ostatnich miejsc zaopatrywanych przez organizm w procesie dystrybucji wody,
- nie pić/jeść dużej ilości potraw zawierających substancje moczopędne (kofeina, alkohol itd.)
- starać się ograniczyć ziewanie,
- przed długim mówieniem wypić łyk letniego, niesłodzonego i niegazowanego płynu, czynność tę powtarzać, gdy tylko pojawi się uczucie „suchości w gardle”,
- w razie występowania zanikowego zapalenia błony śluzowej gardła i krtani, przed długim mówieniem rozgryźć kapsułkę witamin A+E.

2. Zanieczyszczenie

W czasie mówienia nabieramy powietrze przez usta, które w ten sposób omija jamę nosa. Jedną z zasadniczych funkcji jamy nosa jest oczyszczenie wydychanego powietrza z pyłów. Szkodliwość zapylenia polega na jego drażniącym, alergizującym działaniu na błonę śluzową dróg oddechowych (w tym krtani), co szczególnie niekorzystnie wpływa na narząd głosu poddany dużemu obciążeniu.

Winno się:

- regularnie odkurzać pomieszczenia, w których pracujemy oraz przecierać podłogę wilgotną ścierką,
- unikać zakładania zasłon i firanek, w których może gromadzić się pył i kurz,
- regularnie spryskiwać (wycierać) kwiaty w pokoju (są siedliskiem kurzu).

3. Hałas

Natężenie głosu wypowiedzanego szeptem (subiektywnie odczuwane jako głośność) wynosi około 50 dB, mowy potocznej 65 dB, a krzyku średnio 80 dB. Takie poziomy hałasu nie stanowią zagrożenia dla narządu głosu. Typową reakcją na hałas, szczególnie u początkujących pedagogów jest mówienie „podniesionym” głosem- to jest zbyt głośno i wysoko. Powoduje to zwiększenie napięcia mięśniowego. W konsekwencji prowadzi to do nieprawidłowego (nadmiernego) obciążenia fałdów głosowych i powstawania uszkodzeń narządu głosu.

Winno się:

- starać się zapanować nad hałasem swoim autorytetem,
- nie podnosić głosu i nie krzyczeć (szczególnie w hałasie),
- wykorzystywać nowoczesne aparaty wzmacniające głos (mikrofon, wzmacniacz)
- na powietrzu korzystać np. z gwizdków w celu przekazania informacji.

4. Technika mówienia

Informacje dotyczące higieny techniki, które powinny ułatwić prawidłowe i swobodne funkcjonowanie głosowe.

Winno się:

- mówić w takim tempie, aby Cię rozumiano (wiele osób mówi za szybko),
- pamiętać o swobodzie ciała i sylwetce,
- wykorzystywać mowę ciała, gesty w celu podkreślenia tekstu,
- kierować głos do adresatów – słuchaczy,
- każdą wypowiedź rozpoczynać wdechem,
- pamiętać o miękkim zapoczątkowaniu dźwięku,
- wykorzystywać artykulację i dykcję na potrzeby wypowiedzi (nie skracaj samogłosek),

- dbać o dzwięczność głosu i sugeruj się akustyką sali zbierając odczucia słuchowe,
- w przerwach odpoczywać głosowo, popijać wodę w celu nawilżenia śluzówki,
- stosować rozgrzewkę swojego narządu głosu (np. poprzez mormorando) i aparatu artykulacyjnego,
- dbaj o kondycję ciała – słabe zmęczone ciało, to słaby, zmęczony głos.

Eksperymentuj z głosem, szukając różnych barw, głos Ci podziękuje.

Gimnastyka

Ćwiczenia oddechowe

- W pozycji leżącej – wykonaj wdech i na wydechu wymawiaj głoskę ssssssssss (legato w sposób ciągły). Wargi luźne, zęby zwarte. Obserwuj swoje czoło, pliczki, żuchwę. Muszą być rozluźnione. To samo ćwiczenie wykonaj w pozycji stojącej.
- W pozycji leżącej wdech i na wydechu – wypowiadaj głoski „s” z przerwami, (staccato: s-s-s-s-s). To samo ćwiczenie wykonaj w pozycji stojącej.
- Naśladuj ziajanego psa, język wysunięty.
- Wdech i na wydechu głoska „z” od głośnej do cichej.
- Wdech, na wydechu głoska „z” głośna i cicha na zmianę.
- Dmuchał na zapaloną świeczkę, tak by płomień leżał płasko.
- W pozycji stojącej wdech – uniesienie ramion, wydech – opuszczenie ramion.
- Wciągamy powietrze nosem wyobrażając, że wąchamy bukiet bardzo pachnących kwiatów, zatrzymujemy na chwilę, wypuszczamy powietrze ustami swobodnie.
- Nabieramy i wypuszczamy powietrze z otwartymi ustami tak, jakbyśmy bardzo mocno wzdychali.
- Dłonie kładziemy: jedna na brzuchu, druga na boku w pasie (dolna okolica żeber). Wciągamy powietrze ustami – całkowity pełny wdech. Powietrze zatrzymujemy, ale tylko na chwilę. Wypuszczamy bardzo wolno, dmuchając jak najdłużej. Podczas wdechu należy unikać sytuacji, kiedy się „usztyniamy” (nie nabieramy skrajnie dużo powietrza, powoduje to zbyt duże napięcie), cały czas jesteśmy rozluźnieni.

Ćwiczenia głosowe

- Wdech i na wydechu wypowiadaj na jednym tonie: ma me mi mo mu na jednym tonie.
- Na wydechu śpiewaj głoskę „a” z wyciągniętym językiem na jednym tonie.
- Wdech i na wydechu wypowiadaj:
 - mamam, memem, mimim, momom, mumum
 - zamm, zemm, zimm, zomm, zumm
 - wamm, wemm, wimm, womm, wumm
 - wamam, wemem, wimim, womom, wumum
 - wija, wije wijo, wiju
 - Jola, Wiola
 - na, ne ni, no, nu
 - nija, nije, nijo, niju
 - da, de, di, do, du
 - pa, pe, pi, po, pu
 - appa, eppe, oppo, uppu
 - tpa, tpe, tpi, tpo, tpu
 - pta, pte, pti, pto, ptu

- d) Powtarzaj wyrazy, wydłużając głoskę „m”, np.:
- mmmoc, mmmost, mmmorze, mmmokry, mmmetrum, metoda, mundur, muzyka,
 - muskuły, pomoce, kompot, kamera, hamulec, samolot, wymowa, brama, tama, tam,
 - powiem, mam, dam, dom, album, poziom, dym, sam, łom, grom, złom, ogrom.
- e) Wymawiaj szybko na jednym wydechu, nie przerywając toku wymawianiowego, lecz rytinizując go odpowiednio:
- en de troa kata
 - Idzie zając po drzewinie
 - niesie dzieci w Pęcherzynie
 - które jemu piśnie
 - weźmie za łeb
 - o ziem ciśnie
 - Żyła żyła na ulicy Żyła
 - Żyła w żyłę pękła
 - I żyła nie żyła
 - mama leza wula wata
 - mama leze wula wu
 - en de troa żu.

Co może niepokoić

Objawy zaburzeń fonacyjnych

Wszystkich pracujących głosem, powinny zaniepokoić następujące objawy:

- okresowa lub stała chrypka
- załamywanie się głosu
- zmęczenie głosowe przy dłuższym mówieniu
- zmiana barwy głosu
- okresowy bezgłos
- zmiana wysokości głosu
- trudności i męczliwość podczas mówienia głosem wysokim i niskim
- uczucie suchości w gardle, krtani
- uczucie drapania, zalegania i dyskomfortu w gardle i krtani
- kaszel
- mowa nosowa
- zmniejszenie drożności nosa

Zatem traktując głos jako narzędzie, o które należy dbać i „konserwować” je mamy szansę na posługiwanie się nim długie lata. W przeciwnym razie unikniemy smutnego faktu, iż nasze narzędzie pracy jakim jest głos, ulegnie bezpowrotnemu zniszczeniu.

Bibliografia

1. M. Śliwińska-Kowalska, E. Niebudek-Bogusz, Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu – Poradnik dla nauczycieli, Instytut Medycyny Pracy im. prof. Nofera
2. M. Śliwińska-Kowalska, Głos narzędziem pracy, Poradnik dla nauczycieli, Instytut Medycyny Pracy, Łódź 1999r
3. I. Styczek, Logopedia, PWN 1981r
4. T. Gałkowski, G. Jastrzębowska, Logopedia. Pytania i odpowiedzi - Podręcznik akademicki, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego 2014r

Spis treści

Anatomia i fizjologia narządu głosu (krtani)	1
Warunki higieny pracy i życia osób pracujących głosem.....	3
Główne zasady higieny głosu.....	3
Gimnastyka.....	5
Ćwiczenia oddechowe	5
Ćwiczenia głosowe.....	5
Co może niepokoić	6
Objawy zaburzeń fonacyjnych	6
Bibliografia	7
Spis treści	7