

## OHJEITA ÄÄNEN HUOLTOON

### Sytä äänen toiminnan häiriöihin

- Äänen huono laatu, esimerkiksi käheys, karheus tai vuotoisuus tai äänen painuminen puhuessa, on merkki äänen tuoton häiriöstä tai sairaudesta.
- Äänihäiriön voi aiheuttaa jatkuva kovalla äänellä puhuminen.
- Melussa ihminen korottaa ääntään vaistomaisesti haitallisella tavalla.
- Väkinäinen äänihuulia vaurioittava äänentuotto voi olla opittu tapa tai johtua stressistä.
- Kurkun selvittely rykimällä on haitallista, samoin jatkuva yskiminen.
- Kahvi, alkoholi ja jotkut lääkeaineet kuivattavat limakalvoja ja huonontavat niiden toimintakykyä.
- Suklaa ja maitotuotteet voivat lisätä limaneritystä ja kurkun selvittelyä.
- Mahalaukusta kurkkuun nousevat vatsahapot (refluksi) voivat ärsyttää kurkunpään limakalvoja sekä aiheuttaa äänihuulia rasittavaa yskimistä, että tulehduuttaa äänihuulet.
- Kuiva huoneilma, tupakointi ja savu ärsyttävät limakalvoja.
- Työhön liittyvä huono ergonomia kuormittaa myös ääntä.

### Hoito-ohjeita

- Säästä ääntäsi, ellei se ole kunnossa. Jo lyhyt lepo on arvokas, jos ääni väsy puhuessa tai jos kurkussa alkaa tuntua epämiellyttävältä.
- Puhu vähemmän, mutta vapautuneesti.
- Pyri puhumaan pehmeämmällä äänellä, ei kuitenkaan kuiskaten, turhaa voimistamista välttäen.
- Puhu rauhallisella, luontevalla puherytmillä. Muista hyvä hengityksen rytmitys.

- Vältä jatkuvaa melussa puhumista. Mene lähemmäksi kuulijaa.
- Nielaise vettä yskäisyn tai rykimisen sijaan. ”Sammuta” yskänäräytys juomalla vettä.
- Kurkun kuivuutta voi helpottaa myös vesipiipun avulla tai höyryhengityksellä.
- Muista hyvä ryhti ja oikea työasento puhumisen aikana (niska pitkänä ja leuka rentona) ja katse kuulijoihin päin suunnattuna.
- Käytä mikrofonia, kun puhut isommalle ryhmälle.

Staattisessa työskentelyssä muistettava pitää hyvä ryhti, hartiat, leuat ja kurkunpää rentoina, niska pitkänä sekä pidettävä taukoja, jolloin jumppa, hymähtely, hyräily, haukottelu helpottavat jännitteitä.

Apua ääniongelmiin voi saada myös voice massageterapiasta, fysioterapeutilta, puheterapeutilta tai laulunopettajalta.

Äänenhuolto-ohjeita löytyy internetistä hakusanalla [Foniatria/HUS](#), klikkaa ”Toimipisteet” alapuolelta Foniatrian poliklinikka, sivun loppupuolella kohdasta ”Äänenvahvistin ja äänenhuolto” löytyy Ääniharjoituksia.

sekä lisätietoa ääniergonomiasta [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)