

HLASOVÁ HYGIENA

PREVENCE HLASOVÝCH PORUCH

Co to je hlasová hygiena?

- pojem „hlasová hygiena“ znamená, jakým způsobem hlas používáme, jak s dechovým a hlasovým ústrojím zacházíme, v jakém prostředí trávíme většinu času a v jakém prostředí hlas používáme
- nešetrné a nehygienické zacházení s hlasem vede ke vzniku hlasových poruch
- základní vědomosti o hygieně hlasu by měl mít každý, kdo je nucen svůj hlas hodně používat a působí svým hlasem a mluvou na druhé

Co může znepříjemňovat či znemožňovat mluvený projev?

- dávat pozor na příliš ostrá a dráždivá jídla, která mohou podráždit sliznici hltanu, dráždění mohou působit také oříšky, kokosové ořechy a výrobky z kokosové moučky, černá mletá káva, potřeba vyzpozorovat, které potraviny či tekutiny právě mě dráždí a zahleňují a znemožňují dobrou kvalitu mluveného projevu
- pozor na pití ledových a horkých nápojů, zejména po větší hlasové zátěži
- alkoholické nápoje, zvláště koncentrovanější alkohol, dráždí sliznice a nepříznivě ovlivňují i pocity v rezonančních prostorách
- nepříznivě na hlas působí kouření a pobyt v zakouřených prostorách
- pozor na léky, řada z nich může vést k pocitům suchosti v hrdle nebo ochablosti svalstva dýchacího i fonačního, tyto účinky mají zejména léky používané proti křečovým bolestem, léky proti alergickým projevům a také některé léky používané na „zklidnění“
- jsme-li nuceni pobývat ve znečištěném prostředí, nemluvíme nebo co nejméně, dýcháme nosem, který filtruje, ohřívá a zvlhčuje vzduch, a důkladně vydechujeme za pomoci břišních svalů a nadechujeme zlehka a krátce
- pozor na dýchání ústy v mrazivém vzduchu nebo studeném větru, opět dýchat nosem, v mrazivém vzduchu příliš nehovořit a nezpívat
- náhlé změny teploty nepůsobí dobře na hlas, proto rozehrátí nevdechujeme mrazivý vzduch nebo nepožívejme ledové pokrmy a nápoje
- ženy by se měly vyhýbat větší hlasové zátěži ve dnech kolem menstruace
- vyloučit návykové pokašlávání, které je způsobeno nervozitou, rozpaky, zbytečně zatěžuje hlasové ústrojí

- vyloučit tvrdé začátky (většinou je způsobuje psychické napětí, které se promítá do oblasti krku, a prudké proražení vzduchu staženého hlasového ústrojí překrvuje hlasivky a poškozuje je)
- dávat si pozor na příliš hlasitý, násilný mluvený projev, při mluvení hlas zbytečně nezvyšovat, neřvat a nepřepínat

Co dělat, abychom předcházeli hlasovým poruchám?

- naučit se používat svůj hlasový nástroj, tj. dech, rezonanční dutiny a mluvidla, tomu nás učí technika mluveného projevu
- snaha o pomalé, pravidelné a vyrovnané dýchání napomáhá psychické vyrovnanosti, která umožňuje dobrou kvalitu mluveného projevu, hlavně si uvědomovat důležitost kvalitního výdechu, ten vede k potřebnému nádechu a k uvolnění napětí, zkoušet a trénovat můžeme kdekoliv a kdykoliv
- učit se správnému držení těla vestoje, při chůzi i vsedě, to vede k umožnění volného dýchání, správné držení těla otvírá prostor hrudního koše a krku, opět lze zkoušet, zkoumat a trénovat kdykoliv a kdekoliv
- seznámit se s funkcí bráničního svalu, naučit se vnímat bránici a vědomě ji používat jako „oprátě“ výdechového proudu, jako pružnou a pevnou oporu, opět můžeme zkoušet a trénovat kdekoliv a kdykoliv
- na udržení dobré hlasové funkce má samozřejmě vliv i hygiena prostředí, pokud nemluvíme, je dobré dýchat pouze nosem, protože nos funguje jako filtr a vdechovaný vzduch zvlhčuje
- velice důležité je dostatečné množství tekutin, nejlépe čisté vody nebo s trochou citronu či jablečného octa
- dbát na dostatečnou vlhkost vzduchu v prostředí, kde dlouhodobě pobýváme
- dostatečné množství spánku
- ráno před hlasovou zátěží se pořádně rozdýchat a lehce rozezpívat ve střední poloze svého hlasu (nejen pro zpěváky, zpěv pomáhá správnému posazení hlasu), uvědomovat si oporu do bránice, k tomu slouží hlasová a rezonanční cvičení
- před rozsáhlejším mluveným projevem si důkladně procvičit mluvidla, dobrá artikulace ulehčuje hlasivkám a zvyšuje srozumitelnost, opět je potřeba „posadit“ hlas, rozrezonovat pomocí rezonančních cvičení
- při pocitu hlasové únavy si můžeme akutně pomoci masírováním krku, palcem ruky, v místě kořene jazyka
- nezanedbávat onemocnění hlasového ústrojí a dodržovat léčebná opatření, důležitou prevencí hlasových poruch je přísný hlasový klid již v samotných

začátcích změny hlasu, v žádném případě se nedoporučuje šeptání,
které velmi namáhá hlasové ústrojí

Zpracovala MgA. Martina Pavlíková
na základě skript *Základy hlasové výchovy pro učitele I*
(J. Frostová, M. Vaniaková)
Masarykova univerzita Brno 2000