

## Kontaktuppgifter till oss på talterapi hittar du på

[www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)

→ Specialsjukvård → Medicinkliniken → Talterapi.



ÅLANDS HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

PATIENTINFORMATION



# RÖSTEN



Talterapi

06/2012

Ålands hälso- och sjukvård

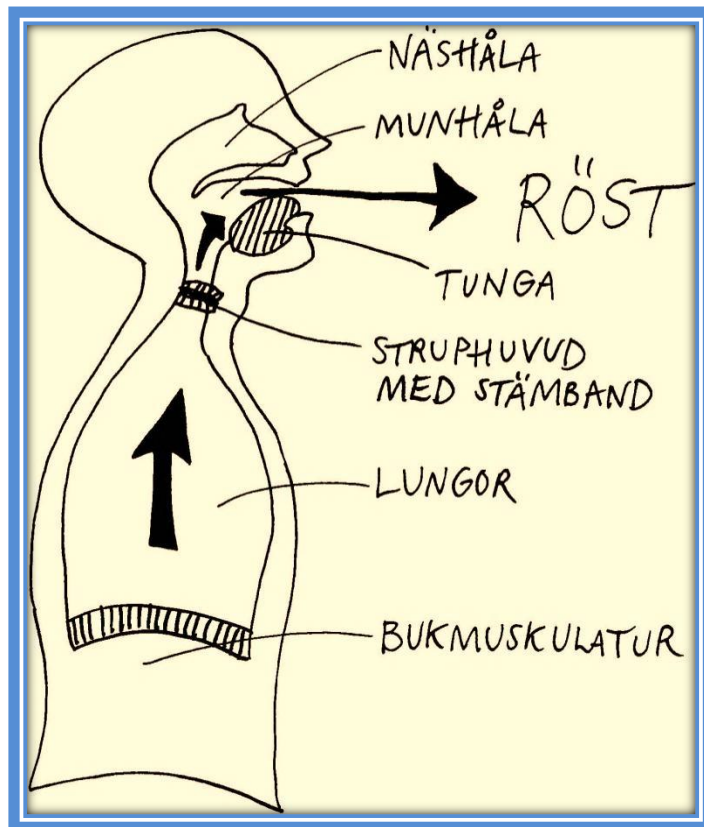
PB 1055, AX-22111 Mariehamn

Telefon: +358-(0)18-5355

[info@ahs.ax](mailto:info@ahs.ax), [www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)

Rösten bildas när utandningsluften passerar struphuvudet och sätter stämbanden i vibration. Rösttonen förstärks sedan i talröret, d.v.s. utrymmet i halsen från stämbanden till munöppningen, och formas till ord av käkar, tunga och läppar.

Varje människa har en unik röst. Det beror på att vi använder rösten på olika sätt samt att stämbanden och talröret ser olika ut.



Ibland kan man få problem med rösten. Man kan bli hes under perioder och vissa människor är kroniskt hesa. Det finns många olika orsaker till heshet och det är viktigt att ta reda på orsaken. Om du upplever att heshet begränsar dig kan du söka hjälp. En talterapeut kan hjälpa dig att stärka din röst. För röstterapi vid talterapeuterna krävs läkarremiss.

#### Det är viktigt att vårda sin röst. Tänk på följande:

- undvik att hosta och harkla dig, det är påfrestande för stämbanden
- drick dagligen mycket vatten för att fukta slemhinnorna i halsen
- undvik torra, dammiga eller rökiga miljöer
- undvik hopsjunken och sned kroppsställning
- vid heshet eller förkylning, vila rösten. Prata mindre och viska inte!
- rökning påverkar rösten negativt
- stress påverkar rösten negativt, försök reducera stressfaktorerna i din vardag
- uppsök läkare vid heshet som inte går över eller om rösten förändras i styrka eller kvalitet