

Poruchy hlasu

Základní vlastnosti hlasu

fyzikální

- výška hlasu
- síla (intenzita) hlasu
- barva hlasu
- rozsah hlasu
- hlasové pole

fyziologické

- hlasové rejstříky a přechodové jevy
- hlasové začátky
- fonační doba

Vnitřní a vnější příčiny

vnitřní

- stavba sliznice dýchacího orgánu podmíněná dědičně
- vrozené **asymetrie hrtanu**
- chabost hrtanového svalstva
- chybějící nebo nedostatečná intonační schopnost

vnější

- **nesprávná hlasová technika**
- opakující se **záněty a alergie**
- dráždění exhaláty a prachem
- nepřiměřená teplota a vlhkost prostředí

Orgánové a funkční příčiny

orgánové

- **onemocnění hlasového ústrojí**
- **záněty** hrtanu, záněty dýchacích cest
- **nádory**
- poranění při úrazech i po operačních výkonech
- poruchy inervace hrtanu
- hormonální změny a onemocnění
- onemocnění štítné žlázy (obrna hlasivky)

funkční

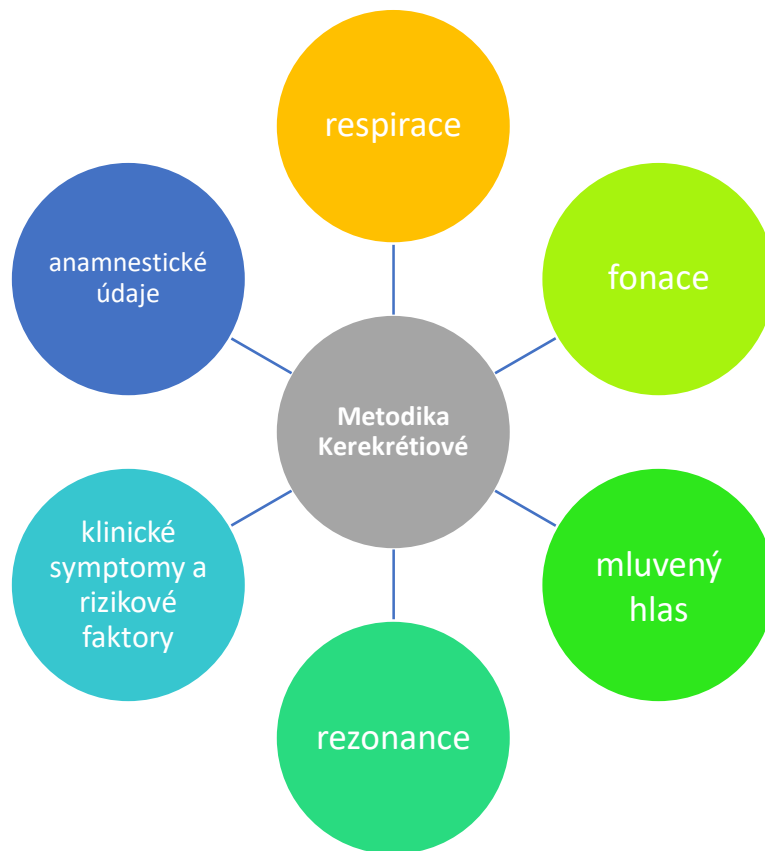
- narušená **funkce**
- **přemáhání**
- **dědičnost**
- **dysfonie** – funkční poruchy mluvního hlasu
- **afonie** – úplná ztráta hlasu
- **dysodie** – porucha zpěvního hlasu
- **hyperkinetická dysfonie**

Psychogenní příčiny

psychogenní

- psychogenní dysfonie a afonie
- spastická dysfonie – křeč hlasivek
- fonastenie – u hlasových profesionálů při nadměrném zatížení a přetažení
- hysterická spastická dysfonie nebo afonie
- prodloužená mutace a perzistující fistulový hlas

Metodika vyšetřování poruch hlasu dle Kerekrétiové



Hlasová hygiena

Hlasová hygiena (dle Národního centra pro hlas a řeč USA)

- soubor zásad pro péči o hlas
- vychází ze znalostí anatomie a fyziologie hlasového ústrojí a z praktických zkušeností
- nejefektivnější dobou pro začátek – **dětský věk**
- odvíjí se od **celkové hygieny** organismu

Hygiena organismu a hlasová hygiena

- otužování
- upevňování nervového systému
- správná životospráva
- dostatek spánku
- správně rozvržený režim pracovního dne
- aktivní odpočinek
- strava a pitný režim
- duševní hygiena

Dýchání jako základ

- aktivace bránice – cč, sš, pt, ptk, dtk, tk
- dýchání **vestoje**
- dýchání **vsedě**
- dýchání **vleže**

Cvičení bráničního dechu

1. *Ruku položíme na břicho, vydechneme všechny vzduch a břicho přitom zatáhneme.*
2. *Nadechneme se, břišní svaly se vyklenou ven, ramena se při tom nesmí nazdvihovat, pravá ruka kontroluje pohyb břišních svalů.*
3. *Při výdechu si pomáháme tak, že ruka sleduje vtlačování břišních svalů dovnitř.*

Cvičení na prodloužení dechu

- *hluboce se nadechneme, na 1 nádech říkáme co nejdelší část textu, nad kterým nemusíme přemýšlet – např. delší říkadla, text písně, měsíce v roce tam i zpět atd.*

Tvoření a užívání hlasu (fonace)

- sílu hlasu **přiměřit prostoru**
- **nepřepínat**

Ukázka rozpisu individuálního reedukačního postupu (Frostová)

- relaxace svalstva horních končetin
- relaxace svalstva mimického
- relaxace svalstva hrudníku
- nácvik správného vedení dechu hlubokým vdechem a následným výdechem s fonací sssssssssss
- nácvik měkkých hlasových začátků
- nácvik správné rezonance hlasu
- cvik hmmmůůůmmm, po zvládnutí zaměnit „ů“ za ó, á, é, í
- nácvik slov začínajících nosovkou
- spojování slov bohatých na nosovky
- čtení textu s důrazem na rezonanci hlasu a měkké hlasové začátky

- 13. komnata Stanislava Fišera: Elektrolaryngs – ztráta hlasu po operaci hrtanu
- <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/206562210800031-13-komnata/>
- **13. komnata Jiřího Žáčka: po rakovině hrtanu mu odstranili hlasivky**
<http://www.ceskatelevize.cz/porady/1186000189-13-komnata-jiriho-zacka/211562210800027/>
- Mgr. Vostárková – hlasová koučka:
- <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10090925908-vsechnoparty/217522161600007>

Literatura

- Buchtová, B. (2006). *Rétorika*. Praha: Grada.
- Frostová, J. (1995). *Základy hlasové výchovy pro učitele I*. Brno, Paido.
- Frostová, J. (2010). Péče o hlasovou kondici učitelů. Brno: MU.
- Kerekrétiová, A. Terapie poruch hlasu. In Lechta, V. a kol. (2005). *Terapie narušené komunikační schopnosti*. Praha, Portál.
- www.ncvs.org/museumarchive/bkmrk.pdf