

# RÖSTRÅD

## Åtgärder för att rösten ska hålla

- **Undvik att harkla dig.** Harklingar irriterar stämbanden och ökar slemproduktionen. Drick vatten istället eller gör en kort, mjuk hoststöt. Milda halstabletter kan lindra.
- Använd ett **lagom mörkt röstläge** när du talar. Om röstläget är för ljust måste muskler i struphuvudet spänna stämbanden. Det kan orsaka smärta, som ett band över halsen eller en klump inuti halsen. Personer som har drabbats av röstbesvär behöver ofta använda ett mörkare röstläge än de brukar göra.
- En bra **andningsteknik** är nödvändig för att rösten ska hålla. Hämta kraften i rösten från diafragman, som ibland kallas "stödet", och är en kupolformad muskelplatta som sitter under bröstkorgen.
- **Prata ut.** Den som har röstproblem kan omedvetet "hålla tillbaka" rösten och snåla med luften. Men då blir det svårt att använda en god röstteknik. Så - även om rösten inte låter som du vill eller är van vid, låt den komma ut ordentligt.
- **Var avspänd** i axlar, nacke och käke. Muskelspänningar försämrar rösten och spänningar i käke/ tunga kan orsaka klumpkänsla.
- En **god hållning** är viktigt för att andning och röst skall fungera bra.
- Använd **anpassad röststyrka**. Om det är bullrigt, gå nära den du talar med eller gå undan till en tystare miljö. Måste du ropa - **ropa med mörk röst**.
- Använd ett **anpassat taltempo** och se till att du tar **pauser** när du pratar. Då får du tillfälle att slappna av och använda god andningsteknik.
- Vid **förkylning** är stämbanden extra känsliga. **Vila rösten** så mycket som möjligt. Att **viska**, kan vara tröttande, använd istället en **mjuk, avspänd röst** i ett **mörkt taltonläge**.
- Var noga med **uppsjungning** innan sång, det är viktigt att värma upp rösten ordentligt.
- Undvik lokaler som har torr och dammig luft eller som är rökiga. Se till att **dricka vatten**, inte minst när du känner dig torr i halsen. **Andas genom näsan**, då blir luften fuktad och värmd innan den når stämbanden
- Sluta röka!
- Om du är hes längre än 3 veckor utan att vara förkyld - sök läkare!
- **En logoped kan hjälpa till** med bedömning, råd och röstträning