

En fungerande röst är en väsentlig del av arbetsförmågan i många arbeten som förutsätter muntlig kommunikation. Eftersom risken att drabbas av röstproblem till viss del påverkas av arbetsmiljön, är det viktigt att man vid planering av arbetsplatser också tar hänsyn till röstergonomiska aspekter. Var och en kan också själv bevara och utveckla sin röst genom att lära sig goda röstvanor. Då minskar också risken för att man överbelastar och överanstränger rösten.

Faktorer i arbetet som kan skada rösten

- Buller ökar röstbelastningen och gör det svårare att uppfatta tal.
- Torr luft och luftföroreningar påverkar stämbandets slemhinna och därigenom också rösten.
- Dåliga arbetsställningar och dragig miljö ökar muskelpänningen, vilket försvårar en avspänd röstproduktion.
- Många arbetsvanor belastar talorganen utan att man själv märker det.

Så här kan du själv förbättra sin röstergonomi:

Undvik kraftig röst användning

En god arbetsmiljö är en tyst miljö, utan störande buller som gör det svårt att koncentrera sig och samtala utan att höja rösten. I en god arbetsmiljö är det lätt att urskilja tal och uppfatta vad som sägs.

- Undvik att tala i närheten av en störande apparat (t.ex. en arbetsprojektor, skrivare eller TV). Flytta apparaten när du ska tala eller ställ dig längre bort från den.
- Stäng av störande apparater när de inte används.
- Gå närmare åhörarna eller be dem komma närmare.
- Stäng dörrar och fönster, om det börjar höras störande ljud utifrån eller från intilliggande rum.

Se till att du har en bra arbetsställning

Vid röstarbete är det viktigt att ha en så bra arbetsställning som möjligt. En bra arbetsställning ger andningsorganen och struphuvudet möjlighet att röra sig obehindrat i olika talsituationer.

- Ta kontakt med en arbetsfysioterapeut, om arbetsmöblerna inte kan ställas in så att du kan få en bra arbetsställning.

Låt rösten vila under pauser och raster

Att sitta i pausrummet och diskutera är ett vanligt inslag i arbetsplatskulturen. När många pratar samtidigt måste man höja rösten för att göra sig hörd, vilket belastar talorganen.

- Se till att du varje arbetsdag tar några tysta pauser med vatten som pausdryck.

Kuva: Isakki Härmä



Bra arbetsställning när man står och talar

- Stå med rak rygg och tyngden på båda fötterna.
- Stå inte med fötterna ihop, utan lätt bredbent och med fötterna i höftbredd.
- Bakre delen av hjässan bör utgöra huvudets högsta punkt.
- Stå så att ansiktet och kroppen är riktade mot åhöraren, utan att du behöver vrida dig.
- Armar och händer ska vara avslappnade och fritt rörliga.

Bra arbetsställning när man sitter och talar

- Sitt rakt, med nacke och ryggrad i samma linje.
- Slappna av käkmusklerna. Håll munnen stängd och spänn inte tuggmusklerna.
- Sitt så att ansiktet och kroppen är riktade mot åhöraren, utan att du behöver vrida dig.

Gör pauser i talet

Rösten håller bättre, om du emellanåt gör pauser i talet. Samtidigt gör du det lättare för lyssnarna att uppfatta budskapet. Lyssnarna lägger normalt inte märke till talarens andningspauser, men om pauserna uteblir, märker de det omedelbart.

- Gör en naturlig, kort paus i slutet av varje mening.
- Gör en lite längre paus innan du går över till nästa punkt, så gör du det lättare för lyssnarna att strukturera vad de har hört.
- Gör emellanåt pauser för att dricka vatten eller röra på dig, så att talorganen får tid att återhämta sig.
- Planera anförandet eller lektionen så, att du inte behöver tala oavbrutet hela tiden.
- Spara rösten genom att använda dig av audiovisuella hjälpmedel.

Tänk på rösten när du talar i telefon

Långa telefonsamtal förs ofta i en dålig arbetsställning som är ansträngande för talorganen.

- Använd lätta hörlurar, öronsnäcka eller handsfreefunktion.

Använd röstförstärkning

Ett röstförstärkningssystem är bra när man talar till en stor publik eller när det är långt till åhörarna. Detsamma gäller om det förekommer bakgrundsbuller. I första hand bör man dock försöka sänka bullernivån eller minska bakgrundsbullret, så att man kan tala med normal röstvolym.

- Ett bra röstförstärkningssystem har god röståtergivning, vilket gör det lätt för åhörarna att lyssna på talaren.
- Systemet bör ställas in så att det ger lagom röstförstärkning utan akustisk rundgång (ylande ljud).
- Använd röstförstärkning så ofta som möjligt, så vänjer du dig vid systemet.

Värm upp rösten

En idrottare värmer upp sina muskler före en idrottsprestation och stretchar dem efteråt för att återhämta sig. På samma sätt kan en röst användare värma upp sina talorgan före arbetsdagen med hjälp av uppvärmningsövningar. Samma övningar hjälper talorganen att slappna av efter arbetsdagens slut. Gör uppvärmningsövningarna till en del av din dagliga rutin. Du kan utföra övningarna på morgonen före arbetet – medan du lagar frukost, promenerar till arbetet eller väntar på bussen. Undvik att vrida på huvudet när du värmer upp rösten. Utför inte övningarna i en bullrig miljö.

- Stretcha överkroppen långsamt några gånger.
- Gäspa – föreställ dig att svalget vidgas. Upprepa några gånger.
- Humma: "hmmmm, hmmmm...", upprepa.
- Låt rösten glida hummande upp och ner inom talregistret.
- Nynna ett kort stycke av en enkel melodi utan ord.
- Säg några korta fraser, t.ex. "hej, hej, hej", "god morgon", "god dag", "hur står det till?".

Förbättra inneluften

Bra städning ger bättre luft inomhus. Man kan själv göra mycket för att minska olägenheterna av torr och dammig inneluft.

- Andas genom näsan och gör pauser i talet.
- Drick vatten – små mängder men ofta.
- Ha alltid en vattenflaska med dig eller ett glas med vatten på ditt arbetsbord.
- Damm på plana ytor är tecken på att städningen bör förbättras.
- Underlätta städningen genom att placera dammsamlade föremål i ett skåp.

Sök hjälp om du har symtom

Om du har återkommande problem med heshet vid förkylningar eller ständiga röst- eller halsbesvär, bör du söka hjälp för dina besvär. Du kan t.ex. vända dig till företagshälsovården, där du kan få remiss till en läkare som är specialiserad på att behandla röstproblem. Specialistläkaren (en foniatr eller en öron-, näs- och halsspecialist) utreder vad röststörningen beror på och gör upp en behandlingsplan. Beroende på problemets art kan behandlingsplanen omfatta medicinsk behandling, röstergonomiska insatser, röstterapi och uppföljning samt andra åtgärder.

Röstsymtom:

- heshet eller sänkt röstläge
- rösten blir lätt ansträngd och håller inte för att tala länge
- rösten håller inte för att tala med hög röst
- minskat röstomfång
- svårt att sjunga
- svårt att läsa högt

Symtom från halsen:

- slemmig eller torr i halsen
- "klump" i halsen
- behov av att harkla sig
- ont i halsen eller känningar i strupen

Ytterligare information:

Sala E, Hellgren U-M, Ketola R, Laine A, Olkinuora P, Rantala L, Sihvo M. Ääniergonomian kartoitusopas työpaikalla tehtävää ääniergonomista kartoitusta varten. Työterveyslaitos, Helsinki 2009.

Sala E, Sihvo M, Laine A. Röstergonomi: rösten – ett fungerande arbetsredskap. Arbetshälsoinstitutet, Helsingfors 2005. (under uppdatering)

www.ttl.fi/