

Röstträning – bra för alla

Lite bakgrund

Efter förkylningar har gått över för mig så blir ofta mina stämband drabbade av heshet någon vecka. År 2022 varade hesheten mycket längre så att jag behövde skaffa hjälp. Utöver hesheten så hade jag hosta och samlade på mig slem i halsen nattetid. [Råd från läkare](#) brukar vara att om man har problem med rösten efter tre veckor behöver man söka hjälp.

Min röst är väldigt viktig för mig. På dagjobbet pratar jag i telefon hela dagarna och på fritiden sjunger jag i musikskapandet. När jag skapar musik så gör jag det samtidigt som jag sjunger. Det innebar att under en längre tid när jag inte kunde sjunga alls så skapade jag heller ingen musik, vilket var minst sagt frustrerande. Dom båda hör liksom ihop i skapandeprocessen. På dagjobbet behövde jag äta mycket halstabletter, men även då så höll inte rösten hela arbetsdagen.

Jag ringde KRY och fick rådet att direkt söka hjälp av [logoped](#). Läkaren på KRY sa att det var viktigt att jag fick komma till logoped snabbt, så att underökning av mina stämband kunde ske, för att se om någon åtgärd behövde ske för att undvika permanenta skador. En sångkollega med samma åkomma hade fått diagnosen att vila rösten i 19 veckor. Jag hoppades att jag inte skulle behöva det.

Efter en tur på vårdcentral fick jag remiss till lasarett där dom röntgade mina stämband. Jag hade bävat lite för röntgen därför jag trodde dom skulle filma genom att föra in kamera genom halsen, med tanke på kräkreflexer. Jag hade trott fel för kameran fördes in via näsan, vilket kändes konstigt men inte direkt obehagligt. Personalen frågade om jag ville titta när dom filmade. Absolut inte, svarade jag snabbt. Det kanske finns dom som vill sådant, men för mig är det helt otänkbart under själva filmningen. Däremot när filmningen var klar kollade jag på filmen och fascinerades över hur smått det var, med tanke på allt man sätter i sig, inte konstigt att större tabletter kan kännas för stora att svälja.

Efter det skulle jag röntga min hals och mina lungor i en maskin. När jag såg den stora vita röntgenapparaten, tänkte jag på framtidsfilmer jag sett där hela miljön är vit och steril. Så lite Science fiction-känsla över det hela fick jag. Den snälla personalen informerade mig hur processen skulle gå till. Jag låg raklång på maskinens brits med en slang kopplad till min ena arm. Ovanför mig fanns den moderna runda röntgenapparaten. Apparaten själv sa under proceduren vad som skulle hända. Innan varje del som skulle röntgas sköts det in kontrastvätska in i min kropp. En varm och konstig känsla. Vissa patienter blir i detta läge kissnödiga hade personalen berättat, men inte jag. Halsen röntgades. Sen skedde likadant med lungorna. Det var över på en halvtimme.

Jag var glad därför att man är inte van att få snabb hjälp av landstinget och framför allt att filmningen av stämbanden inte visat på permanenta skador. Det betydde att jag förmodligen skulle få hjälp av logopeden. Allt kändes bra när jag trampade hem på min cykel. Men efter någon timme kände jag mig dåsig och kände mig lite ”borta”. Jag tillbringade tid liggandes och delvis sovandes i min soffa. Efter cirka fyra-fem timmar var jag okey igen.

Träningen började

Jag är en person som ofta söker efter fakta på internet. Nu när jag var övertygad om att jag själv skulle kunna träna bort mitt halsproblem så var det lätt att hitta sidor där andra beskrev att dom hade samma symptom som jag, förutom att samla slem. Det kanske var två veckor kvar tills att jag skulle till logopeden. Varför inte skaffa verktyg och påbörja träningen så fort som möjligt? Jag beställde två verktyg [fonationsrör](#), [flowball](#) och [en bok med instruktioner](#) om hur använda dom och annan info om röstträning. Av dom två verktygen så är det nästan bara fonationsröret jag har använt och därför är min text om bara det verktyget. Tänk på att du behöver beställa fonationsröret efter vilket röstläge du har.

Jag fick hem beställningen och [började använda fonationsröret](#). Eftersom alla gett mig råd om att träffa logoped så tänkte jag att jag inte skulle följa boken helt i hur mycket jag skulle träna.

Dom första dagarna använde jag röret 10 gånger/dag á 5 min. Dag fyra kände jag en klar förbättring och jag blev sååå glad.

Nu kom jag till mitt första besök hos logopeden. Jag berättade min historik för den trevliga personalen. Min röst spelades in, jag uttalade konstiga ord som fick mig att skratta och avbryta, och fick instruktioner hur öva hemma. Mycket riktigt, skulle jag träna med röret och även uttala dom konstiga orden. Helt ärligt kan jag säga att det i princip bara var röret jag använde plus ett av orden som dom sa var samma sak som att använda röret. Rörinstruktionen var; träna 5 gånger/dag á 1,5-2 min och inte mer än 2 min.

Efter en månad träffade jag dom igen, då var jag kanske 75-80% bra. Jag kunde börja sjunga igen. Vid detta besök övade vi på orden och röret. Det var bra, för dom kunde säga hur jag skulle tänka och göra vid rörövningarna. Sen fick jag kontaktuppgifter och sa att jag bara behövde ringa direkt till dom om jag fick mer problem.

Det enda som var negativt med logopeden var att denne inte visste svaret på frågan;

- Hur ofta bör jag träna rösten när jag är frisk så detta större problem inte händer?

Det verkar som om logopedens arbete inte är långsiktiga lösningar, utan bara problemlösning när man redan är dålig och inte lösning på att motverka framtida problem. Nåväl, jag kommer fortsätta med rörövningarna för att underhålla rösten.

Till sist ett stort råd till dig

Träna lite innan logopedbesök. Logopeden ger dig info hur mycket just DU ska träna. Jagf tycker så här i efterhand att rådet max 2 min är bättre än 5 min.

Hoppas du inte får samma problem som jag och börja använda röret även om du inte sjunger eller har röstproblem.

Mvh
Ludde