

**„Zastosowanie techniki Lax Vox i masażu Mathieson
u osób z niepełnością mowy”**

Dominika Gębska
Warszawski Uniwersytet Medyczny

1. NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE TRAKTU GŁOSOWEGO

U osób z niepełnością mowy obserwuje się:

- ❖ nadmierne napięcie mięśni struktur traktu głosowego,
- ❖ oddech torem szczytowym z nieodpowiednimi pauzami.

2. LAX VOX

Metoda Lax Vox polega na:

- ❖ świadomym wdechu i wydechu przy jednocześnie aktywnych i zrelaksowanych mięśniach oddechowych,
 - ❖ wytworzeniu ciśnienia podgłośniowego powodującego zwarcie fonacyjne głośni.
-
- Wykorzystuje się 0,5 l butelkę wypełnioną wodą do 1/3 wysokości oraz rurkę PCV o średnicy 10 mm i długości 33 cm.
 - Należy zanurzyć rurkę na 1-2 cm w wodzie i umieścić drugi koniec pomiędzy zębami na płasko ułożonym języku.
 - Wykonuje się ćwiczenia **oddechowe** (swobodny wdech przez nos i wydech przez rurkę) a także **oddechowo-fonacyjne** (wdech przez nos i na wydechu fonacja głoski „u”).
 - Konkretny wariant ćwiczenia dobierany jest indywidualnie do pacjenta.

3. MASAŻ MATHIESON

Jest to manualna terapia krtani, która w połączeniu z technikami oddechowymi wpływa na zmniejszenie napięć traktu głosowego.

Polega na:

- masażu tkanek powięziowo-mięśniowych karku i szyi,
- **redukcji hiperkinezy mięśni traktu głosowego.**

4. PRACA Z PACJENTAMI

Zajęcia przeprowadzono u 5 dzieci w wieku 4-12 lat oraz 5 dorosłych (>18 r.ż.). Przed wprowadzeniem technik mających na celu terapię jąkania przeprowadzono m.in. 2 spotkania emisyjno-relaksacyjne.

- ❖ Podczas tych spotkań dokonano edukacji w zakresie emisji i higieny głosu, oceniono tor oddechowy i napięcie mięśni traktu głosowego. Po tej ocenie wprowadzono reedukację z zakresu prawidłowego oddechu i redukcji napięć mięśni.

5. PRZEBIEG TERAPII

- I Spotkanie – reedukacja (oddech, fonacja, relaksacja), nauka metody Lax Vox, masaż Mathieson.
- II Spotkanie – kontynuacja oraz usprawnianie metody Lax Vox, masaż Mathieson.
- ❖ Jeśli pacjent nie opanował powyższych technik – kolejne spotkanie.
- ❖ Jeśli pacjent opanował technikę – zalecenia do samodzielnej pracy.

6. WYNIKI

Praca ta wykazała, że ustalenie prawidłowego oddechu wraz z zastosowaniem masażu Mathieson miało wpływ na usprawnienie wypowiedzi osób z niepełnością mowy. Zaobserwowano, że połączenie techniki Lax Vox i masażu Mathieson, wpłynęło na redukcję napięć w obrębie traktu głosowego oraz wydłużenie fazy wdechowo-wydechowej.

W dalszym ciągu prowadzone są badania, które mają na celu weryfikację powyższej metody na większej grupie osób.

Bibliografia

1. Sobotta R.: Atlas anatomii człowieka – Głowa, szyja i układ nerwowy, F. Paulsen, J. Waschke, wyd. Elsevier Urban&Partner Wrocław, tłumacz: dr n. med. Maciej Sebastian, 2012
2. Narząd głosu i jego znaczenie w komunikacji społecznej, pod red. Andrzeja Obrębowskiego, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2008
3. Binkuńska E.: Higiena i emisja głosu mówionego, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2012
4. Mathieson L. The evidence for laryngeal manual therapies in the treatment of muscle tension dysphonia. Current Opinion Otolaryngology Head Neck Surgery, 2011;19(3):171-6. DOI: 10.1097/moo.0b013e3283448f6c PMID: 21358333. Review.
5. Mailänder E, Mühre L, Barsties B. Lax Vox as a Voice Training Program for Teachers: A Pilot Study. J Voice. 2017 Mar;31(2):262.e13-262.e22. doi: 10.1016/j.jvoice.2016.04.011. Epub 2016 Aug 16. PMID: 27542775.

**„Zastosowanie techniki Lax Vox i masażu Mathieson
u osób z niepełnością mowy”**

Dominika Gębska
Warszawski Uniwersytet Medyczny

Kontakt:
Dominika Gębska
Email: dgebska@gmail.com
Warszawski Uniwersytet Medyczny