

GLASOVNA HIGIENA

AMADEA BEGOVIĆ

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
amadea.begovic@student.si

Poglavje obravnava vlogo glasovne higiene za ohranjanje zdravega glasu, ki je še posebej pomembno pri ljudeh, ki glas intenzivno uporabljajo v poklicne namene, kot so učitelji, zdravniki ipd. Glasovna higiena vključuje pravilno uporabo in nego glasu, da bi preprečili kakršne koli težave, poškodbe ali bolezni v povezavi z glasom. V poglavju je vključena tudi razlaga nastanka zvoka in delovanja glasilk. V zvezi z glasovno higieno ne smemo izpustiti pomena preventive, kot so ustrezna hidracija, redni glasovni odmori, izvajanje dihalnih in vokalnih vaj ter izogibanje hitremu in glasnemu govoru. Raziskave kažejo, da znanje o glasovni higieni zmanjšuje tveganje za glasovne težave, zato je še toliko pomembnejše, da se v izobraževalnih institucijah več pozornosti nameni poučevanju glasovne higiene. Tako bi lahko izboljšali poklicno učinkovitost in tudi zdravje glasu.

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.2](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.2)

ISBN

978-961-286-993-9

Ključne besede:

glasovna higiena,
glasovne težave,
govor,
glas,
glasilke



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.2](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.2)

ISBN

978-961-286-993-9

Keywords:

vocal hygiene,
voice problems,
speech,
voice,
vocal cords

VOICE HYGIENE

AMADEA BEGOVIĆ

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
amadea.begovic@student.si

This chapter discusses the role of vocal hygiene in maintaining a healthy voice, which is particularly important for individuals who use their voice intensively in their professions, such as teachers, doctors, and other professionals. Vocal hygiene involves the proper use and care of the voice to prevent voice-related issues, injuries, or illnesses. The chapter also provides an explanation of sound production and the functioning of the vocal cords. Preventive measures such as adequate hydration, regular vocal breaks, breathing and vocal exercises, and avoiding rapid and loud speech are emphasized as essential aspects of vocal hygiene. Studies show that knowledge of vocal hygiene reduces the risk of voice problems, highlighting the importance of integrating vocal hygiene education into educational institutions. Such initiatives could enhance both professional efficiency and vocal health.



University of Maribor Press

1 Uvod

Ljudje vsakodnevno uporabljamo svoj glas in si življenja brez verbalne komunikacije težko predstavljamo. Hitro pa se lahko zgodi, da naletimo na različne težave, ki nam govorno komunikacijo otežijo. Na to morajo biti posebej pozorni ljudje, ki opravljajo poklice, kot so učitelj, zdravnik, prodajalec itd., še toliko bolj tisti, ki so nagnjeni k poškodbam glasilk. Na milijone ljudi ima težave ali celo bolezni, ki so povezane z nepravilno rabo glasu (Taking care of your voice, 2021). Prav zato je izredno pomembno, da poznamo različna orodja, s katerimi lahko pomagamo preprečiti večje poškodbe glasu, ki lahko na nas pustijo trajne posledice (Zhang, 2021).

2 Glasovna higiena

Higiena je beseda, ki jo večina ljudi dobro pozna, vendar jo redko slišimo v povezavi z glasom, čeprav ta predstavlja ključen del našega vsakdanjika. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je higiena opisana kot vedenje o ohranjanju zdravja in okoliščinah bivanja, ki imajo vpliv na zdravje (Higiena, 2014). Torej, bi lahko za vokalno higieno rekli, da gre za nauk o zdravi uporabi glasu (Roza idr., 2019).

Asztalos (2020) navaja, da je glas eden izmed najbolj dostopnih instrumentov in ga lahko uporabljamo za pridobivanje glasbenih izkušenj ali katerega koli splošnega znanja. Verjetno je to eden izmed razlogov, da glas tako pogosto uporabljamo. V eni izmed raziskav v Ameriki so ugotovili, da ljudje na dan izrečemo približno 16.000 besed. Če to dejstvo povežemo z nepravilno rabo glasu, pa je lahko ena izmed hujših posledic napačnega govora poškodba glasilk, ki so glavni tvorec zvoka v človeškem telesu (Mehl idr., 2007).

2.1 Nastanek glasu

Da lahko človek proizvede neki zvok, je pomembnih več mehanizmov in dejavnikov, najpomembnejši med njimi pa sta glasilki. Gre za dve majhni, podolgovati mišici, ki sta v grlu. Ko je človek tiho, se glasilki ne stikata, kar omogoča, da zrak prosto prehaja skozi sapnik, grlo ter nosno ali ustno votlino. Ko pa se želimo oglasiti, možgani sprožijo niz dogodkov, zaradi katerih se glasilki »zapreta«. Ob izdihu zrak potuje iz pljuč mimo glasilk, kar povzroči njuno vibriranje (Taking care of your voice, 2021). To lahko sami preverimo tako, da se dotaknemo adamovega

jabolka in zamrmramo. Takrat lahko začutimo manjši premik in nežno vibracijo glasilk (Bickel, 2017). Vibracija glasilk ustvari zvočno valovanje, ki potuje skozi grlo ter nosno in ustno votlino, kjer se ustvari resonanca. Končni rezultat tega procesa je zvok, ki ga izrečemo oziroma slišimo (Taking care of your voice, 2021).

Bickel (2017) opozarja na to, da so poleg glasilk pri ustvarjanju zvenov pomembni tudi ostali mehanizmi v našem telesu. Pri tvorbi glasu sodelujejo različne in zelo kompleksne mišice in tudi hrustanci v grlu, ki omogočajo, da se glasilki krčita, raztezata in v kombinaciji s podporo zračnega tlaka in resonance ustvarjata najrazličnejše zvoke. Pomembno je poudariti še to, da so kakovost zvoka, glasnost in višina govora med drugim odvisne od anatomije posameznika. Na te dejavnike najbolj vplivajo velikost, debelina in oblika glasilk in resonančnih votlin (grlo, nosna in ustna votlina) (Taking care of your voice, 2021).

2.2 Glasovne težave in preventivno ravnanje

Velika večina ljudi je že kdaj občutila, kako je, ko imamo težave z glasom. Do tega lahko pride zaradi bolezni ali intenzivnejše uporabe glasu, kot smo vajeni (na koncertih, športnih tekmah ipd.). Večje težave pa nastanejo, ko vsakodnevni glasovni naporji pripeljejo do utrujenosti glasu (Zhang, 2021). Slaba tehnika govora in neustrezna skrb za glas lahko dolgoročno privedeta do številnih težav in bolezni, kot je recimo disfonija. Ta se kaže v bolečinah v grlu, hripavosti, šibkem glasu ali celo izgubi glasu (Sundram idr., 2019). Te ugotovitve potrjuje tudi Zhang (2021), ki je kot glavne vzroke za glasovne težave opredelil prekomerno mehansko obremenitev glasilk in njihovo neustrezno zapiranje (kar lahko vodi tudi do nastanka vozličkov na glasilkah), funkcionalne prilagoditve sprememb na glasilkah po poškodbi ali vnetju, pomanjkanje hidracije in neustrezno prilagajanje govora okolju.

Podatki, zbrani v različnih študijah (Martins idr., 2024; Sundram idr. 2019; Zhang, 2021), jasno kažejo na to, da lahko govorne težave pustijo posledice tudi na področjih, ki niso neposredno vezana na naš govor. Težave z glasom lahko vplivajo na zmanjšano kakovost življenja, slabšo samopodobo in samozavest, na delovnem mestu pa lahko povzročajo nezadovoljstvo in slabšo učinkovitost.

Za preprečevanje glasovnih težav lahko veliko storimo sami. Obstaja številna literatura (Zhan, 2021; Taking care of your voice, 2021), ki je enotna v priporočilih za ustrezno vokalno higieno. Večina postavlja na prvo mesto ustrezno hidracijo.

Prav tako je pomembno, da glasu ne obremenjujemo preveč in si večkrat dnevno vzamemo čas, da se naše glasilke spočijejo. Avtorica Hackworth (2007) je v svoji raziskavi ugotovila, da je uporaba glasovnih odmorov pri učiteljih med delovnim časom privedla do zmanjšanja glasovnih težav. Zelo pomembno je tudi poznavanje in pravilno izvajanje vaj za razbremenitev napetosti v glasilkah ter izvajanje dihalnih vaj. Prav tako se moramo izogibati glasnemu in hitremu govoru. Če je možno, vedno uporabimo mikrofona. Pomembno pa je tudi ohranjanje zdravega življenjskega sloga. Sem sodijo raznolika in zdrava prehrana, izogibanje alkoholu in tobaknim izdelkom, redna vadba in umivanje rok, saj lahko na ta način preprečimo številne bolezni, ki bi lahko na glasu pustile trajne posledice (Taking care of your voice, 2021).

Ena od ključnih ugotovitev v literaturi je, kako pomembno je poznavanje dejavnikov tveganja za glasovne motnje in poznavanje glavnih načel vokalne higiene. Rezultati nekaterih študij (Roza idr., 2019; Hackworth, 2007) so namreč pokazali, da so imeli ljudje z več znanja o vokalni higieni manj težav z glasom kot tisti, ki tega znanja niso imeli. Enako se je pokazalo pri profesionalnih govornikih, ki vso znanje tudi aplicirajo v svoj vsakdanjik zaradi potrebe po ohranjanju zdravega glasu. Vse to dokazuje, da lahko z ustreznim znanjem o vokalni higieni preprečimo številne zaplete in glasovne poškodbe.

3 Zaključek

Ustrezna glasovna higiena je ključna za ohranjanje zdravega glasu, predvsem za tiste, ki glas intenzivno uporabljajo v poklicne namene. Raziskave kažejo, da poznavanje in uporaba preventivnih ravnanj, kot so ustrezna hidracija, redni glasovni odmori in zdrava tehnika govora, prispevajo k zmanjšanju tveganja za poškodbe glasilk in težave z glasom. Te ugotovitve predstavljajo korak naprej v razumevanju, kako lahko sami preprečimo glasovne težave.

Sprejemanje teh spoznanj je ključno za profesionalni razvoj učiteljev in ostalih ljudi, ki pri svojem delu intenzivno uporabljajo glas, zaradi česar lahko pogosteje pride do glasovne obremenitve. Zato je nujno, da izobraževalne ustanove aktivno vključijo tovrstna znanja v svoje prakse, saj lahko to prinese pozitivne spremembe.

Literatura

- Asztalos, A. (2020). *Role of warm-ups in the development of children's singing voice*.
https://www.researchgate.net/publication/349086472_Role_of_Warm-Ups_in_the_Development_of_Children's_Singing_Voice
- Bickel, J. E. (2017). *Vocal Technique: a physiologic approach*. Plural Publishing.
https://www.pluralpublishing.com/application/files/8415/4724/0617/media_vt2e_SamplePages.pdf
- Hackworth, R. S. (2007). The effect of vocal hygiene and behavior modification instruction on the self-reported vocal health habits of public school music teachers. *International Journal of Music Education*, 25(1), 21–31. <https://doi.org/10.1177/0255761407074889>
- Higiena. (2014). V *Slovar slovenskega knjižnega jezika* (druga, dopolnjena in deloma prenovljena izd.).
<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=higiena>
- Martins, G. A., Salto, I. T., Viegas, F., Simões-Zenari, M. in Nemr, K. (2024). Proposals to promote health and prevent voice disorders in occupational voice users: a scoping review. *Revista CEFAC*, 26(1).
<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/VK4Bd6dNrWBCWzMc7vqkswj/?lang=en>
- Mehl, M. R., Vazire, S., Ramírez-Esparza, N., Slatcher, R. B. in Pennebaker, J. W. (2007). Are women really more talkative than men?. *Science*, 317(5834), 82.
https://www.science.org/doi/10.1126/science.1139940?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
- Roza, A. P., Gielow, I., Vaiano, T. in Behlau, M. (2019). Development and application of a vocal health and hygiene game in adults. *CoDAS*, 31(4).
<https://www.scielo.br/j/codas/a/fWCxNxjwpjzg7ZjxsHq8Ndz/?lang=en>
- Sundram, E. R., Norsa'adah, B., Mohamad, H., Moy, F. M., Husain, N. R. N. in Shafei, M. N. (2019). The Effectiveness of a Voice Care Program Among Primary School Teachers in Northeastern Malaysia. *Oman medical journal*, 34(1), 49–55.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6330182/>
- Taking care of your voice*. (2021). National institute on deafness and other communication disorders.
<https://www.nidcd.nih.gov/health/taking-care-your-voice>
- Zhang Z. (2021). The Physical Aspects of Vocal Health. *Acoustics today*, 17(3), 60–68.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8758045/>