

ARKEN Ergonomi

Världsröstdagen - World Voice Day 16 april 2021

Elisabeth Blomqvist, Olivia Granfors & Cajsa Håkans

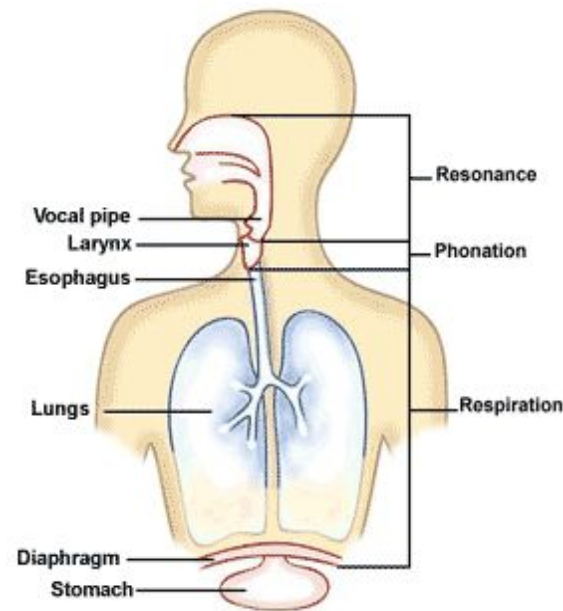
Mål

- Ökad kunskap om
 - Röstproduktion
 - Arbetsergonomi
 - Riskfaktorer relaterade till ergonomi
 - Förebyggande av röstproblematik utifrån ett ergonomiskt perspektiv



Hur bildas rösten?

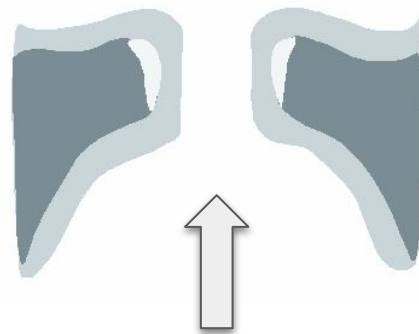
- Komponenter som ingår i röstproduktion
 - Andningsmuskulatur
 - Lungor
 - Stämband
 - Mun- och näshåla



Hur bildas rösten?

- Steg för steg

1. Inandning → lungorna fylls med luft
2. Luften strömmar upp genom luftstrupen mot stämbanden
3. Stämbanden sätts i svängning tack vare lufttrycket från lungorna och ljud, dvs rösten, bildas
4. Röstens klang bildas när ljudet färdas genom mun- och näshåla



Röstens betydelse

- Sociala aspekter
- Personlighet
- Arbetsredskap
 - Dysfonisk röst hos läraren kan leda till:
 - Sämre inläring hos elever
 - Negativa attityder gentemot läraren
- Röstproblem $\neq$ röstproblem i samband med förkylning

Röstsymptom

- Harklingsbehov
- Klumpkänsla i halsen
- Röst som inte bär
- Svårt att göra sig hörd
- Röströtthet
- Smärta
- Heshet
- Tappa rösten



Vad kan påverka rösten?

- Buller och rumsakustik
- Luftkvalitet inklusive temperatur
- Röstkompetens
- Stress
- **Ergonomi**

Ergonomi

- *Ergonomi* = att anpassa arbetet till människan, för att förebygga risker för ohälsa
- Ett oergonomiskt arbetssätt kan leda till
 - Försämrade röstkvalitet
 - Begränsning i arbetsuppgifter
 - Oförmåga att arbeta → sjukskrivning
- Prevalensen av röststörningar hos lärare ca 20 %
 - Livstidsincidensen ca 50 %
- Lärare tenderar söka hjälp för röstbesvär i ett sent skede

Råd för god ergonomi

- Andas genom näsan
- Harkla dig inte, undvika att hosta
- God kroppshållning
- Huvudposition vid tal
- Buk- och flankandning
- Höj röststyrka - inte tonläge
- Röstvila
- Uppvärmning
- Hjälpmedel

Sammanfattning

- Röstproduktionen är ett samspel mellan flera olika komponenter
- Rösten är ett arbetsredskap som ska hålla livet ut - ta hand om den!
- Ergonomin är något du själv kan kontrollera
- Röstproblem kan ta sig uttryck på många olika sätt
- Det finns hjälp att få!



**Start
something
epic.**

