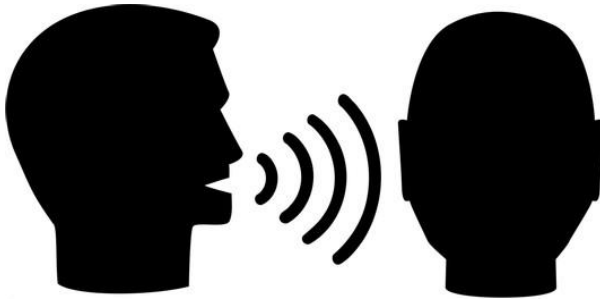




برنامج شامل لعلاج الصوت

Comprehensive voice therapy program

على المريض احضار الملف عند الحضور لجلسات
علاج الصوت



نصائح العناية بالصوت

الجفاف: يؤثر سلباً على صحة الأحبال الصوتية وقد يسبب باحتكاك مضر للأحبال الصوتية مما يؤثر على ليونة الحبل الصوتي. والجفاف له نوعين:

داخلي

- بسبب الإكثار من المشروبات الغنية بالكافيين (كالقهوة والشاي) وأدوية الحساسية والتعرق الزائد مع قلة شرب الماء.

خارجي

- بسبب التنفس عن طريق الفم والتدخين وتنفس الهواء الجاف (البيئة الجافة).

علاجه:

١. الاكثار من شرب المياه (٨-١٠ أكواب يومياً)
 ٢. التقليل من المشروبات التي تسبب بجفاف الطبقة المخاطية للأحبال الصوتية: القهوة، الشاي، الكحول والتدخين.
 ٣. استخدام أجهزة البخار أو استنشاق البخار الساخن.
- العادات الضارة للصوت:** كالصرخ وكثرة الكلام والكلام في البيئات المزعجة والנحنحة. هذه العادات تسبب بحركة صفع قوية للأحبال الصوتية ببعضها مما يؤدي إلى تهيج المنطقة.

علاجها: استبدال هذه العادات بعادات لا تضر الصوت:

١. الصراخ: التقليل من الصراخ أو تجنبه.
٢. كثرة الكلام والكلام عن بعد والكلام في البيئات المزعجة: قلل من الكلام/اقترب من المستمع اثناء التحدث/استخدم مكبرات الصوت في المحاضرات/

قلل من الإزعاج أو ابتعد عن البيئة المزعجة
للتحدث.

٣. النحنة: استبدالها بشرب رشفة من الماء أو
بالمهمة.

الارتجاع: ارتجاع المريء هو ارتجاع الأحماض الموجودة في
المعدة إلى البلعوم أو رأس المعدة وقد يصل للأحبال
الصوتية.



وصول أحماض المعدة للأحبال الصوتية يسبب تهيج في
المنطقة وبحة في الصوت.

علاجه:

١. استشر طبيبك لوصف أدوية الارتجاع التي تغلف
أغشية المعدة وتقلل من التهيج.
٢. تجنب الأطعمة الدسمة والحامضة والبهارات الحارة.

٣. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين

والكحول.

٤. تجنب أكل كميات كبيرة في الوجبة الواحدة، أو

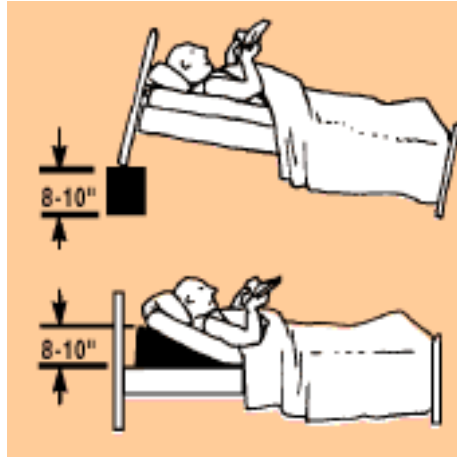
تقليل الكميات وزيادة الوجبات.

٥. تجنب تناول العشاء قبل النوم مباشرة (العشاء قبل

النوم بساعتين على الأقل).

٦. ارفع قاعدة السرير من جهة الرأس أو استخدم

مخدتان أثناء النوم.



التنفس البطني

التنفس البطني:

هو تنفس عميق تُستخدم فيه عضلة الحجاب الحاجز لتعطي مساحة أكبر لدخول الهواء لأسفل الرئة.

فوائده:

١. زيادة معدل الأكسجين في الجسم.
٢. يساعد في ارتخاء عضلات الجسم وتخفيف الشد.
٣. زيادة مجال النفس ليساهم في إنتاج صوت أقوى.

علاقة التنفس بالصوت:

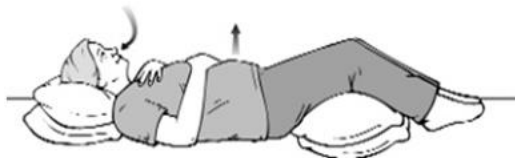
- ✓ التنفس الجيد مهم لإنتاج صوت قوي وعالي لأن النفس عامل أساسي في إنتاج الصوت.
- ✓ مشاكل الصوت تؤثر على النفس وتجعل النفس سطحي مما يؤدي إلى انقطاع في النفس وتعب أثناء الكلام.

للتنفس البطني طريقتان: (الاستلقاء/الجلوس)

- الاستلقاء: الاستلقاء على الظهر بشكل مستقيم، مع إسناد الرأس وثنى الركبة.
- تضع يد على الصدر والأخرى على البطن.



- يؤخذ الشهيق ببطء عن طريق الأنف (لاحظ انتفاخ البطن وحركة الدفع لليد التي على البطن).



- إخراج الزفير بالنفخ عن طريق الفم مع تدوير الشفاه وشفط عضلة البطن (لاحظ حركة اقتراب اليد للبطن).

- اليد التي على الصدر يجب أن تكون ثابتة في الشهيق والزفير.



- البدء بهذه الطريقة قد يكون أسهل، بعد الممارسة ممكن الانتقال إلى وضعية الجلوس.

الجلوس: الجلوس على كرسي مع إرخاء عضلات الكتف والرأس.

تضع يد على الصدر والأخرى على البطن.

يؤخذ الشهيق ببطء عن طريق الأنف (لاحظ انتفاخ البطن وحركة الدفع لليد التي على البطن).

إخراج الزفير بالنفخ عن طريق الفم مع تدوير الشفاه وشفط عضلة البطن (لاحظ حركة اقتراب اليد للبطن).

اليد التي على الصدر يجب ان تكون ثابتة في الشهيق والزفير.



يمارس التمرين لمدة ٥-١٠ دقائق في الجلسة
الواحدة، يكرر من ٣-٤ مرات في اليوم.

تمارين الليونة لعضلات الفك والرقبة والكتفين

مشاكل الصوت قد تؤدي لشد في العضلات المحيطة
للحنجرة (عضلات الفك والرقبة والكتفين).

✔ تمارين الليونة مهمة لتخفيف هذا الشد قبل البدء
بتمارين الصوت.

الفك:

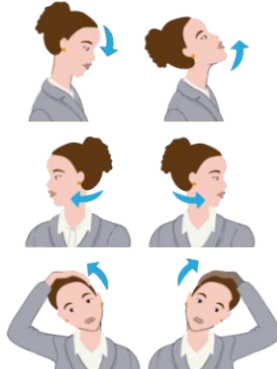
- فتح الفم أو التثاؤب

- ضع إصبعين السبابة والوسطى أمام الاذن عند غضروف الفك وعمل مساج بشكل دائري لمدة ١٠ دقائق. تحريك الفك للأمام والخلف.



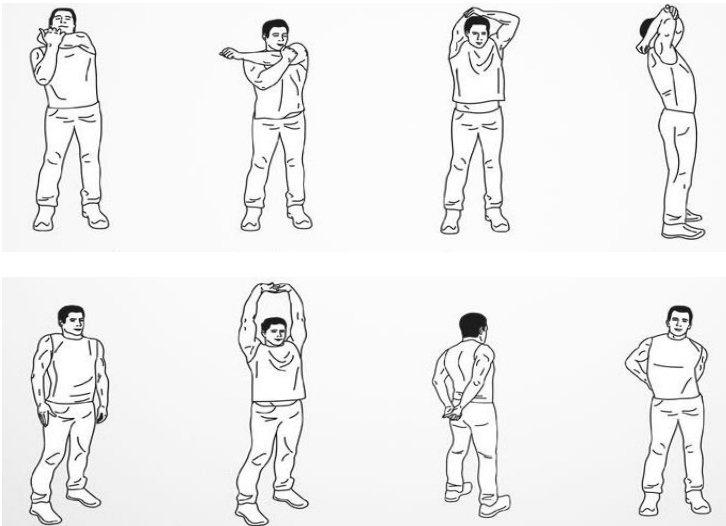
الرقبة:

- تحريك الرقبة لليمين واليسار والامام والخلف (تثبيت لمدة ٢٠-٣٠ ثانية في كل جهة).
- حركة دورانية للرقبة مع عقارب الساعة وعكس عقارب الساعة (٥ مرات لكل جهة).

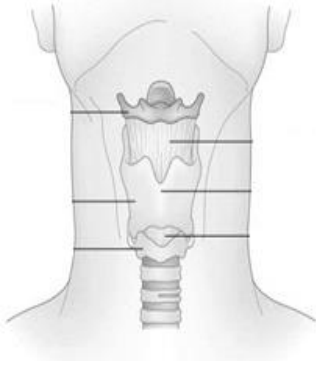


الكتف:

- تحريك اليدين للأمام والاجناب والأعلى ه مرات لكل جهة.
- حركة دورانية للكتف مع عقارب الساعة وعكس عقارب الساعة (ه مرات لكل جهة).



مساجات الحنجرة



هدفها: لإرخاء العضلات

المحيطة بالحنجرة وتخفيف
الشّد الذي يؤثر على سهولة إنتاج
الصوت.

طريقتها:

١. مساج عضلات الغدة الدرقية:

- تحسس منطقة الحنجرة لإيجاد البروز (تفاحة آدم)، ثم اصعد مسافة إصبع لإيجاد عضلات الغدة الدرقية.
- ضع إصبعين السبابة والإبهام حول المنطقة.
- عمل مساج بشكل دائري للمنطقة مع ضغط خفيف.
- سحب الأصابع لأسفل الحنجرة ويكرر.
- تحريك الحنجرة لليمين واليسار.

٢. مساج العضلة العلوية للغدة:

- اصعد مسافة بسيطة لإيجاد عظمة الحنجرة.
- تحريك عظمة الحنجرة لليمين واليسار.
- ضع إصبعين السبابة والإبهام فوق العظمة (عند قاعدة اللسان).
- عمل مساج بشكل دائري للمنطقة مع شد خفيف.

٣. مساج قاعدة اللسان:

- ضع إصبع السبابة على الذقن والإبهام تحت الذقن عند الفك.
- عمل مساج لقاعدة اللسان بتحريك الإبهام للأمام والخلف.





ممارسة التمارين ١٠ مرات على الأقل بشكل
يومي للوصول لنتائج مرضية.

الهمهمة

الهمهمة: أصوات تنتج كوسيلة لإعادة تأهيل الصوت الناتج عن سوء استخدام الأحبال الصوتية.

هدفها: تحريك الأحبال الصوتية بشكل سليم عن طريق التقليل من الشد في العضلات وتركيز الضغط في منطقة تجويف الفم أو الأنف.

طريقتها:

أثناء ممارسة التمرين ستشعر بسهولة أو راحة في إنتاج الصوت وذبذبات أو اهتزاز في منطقة الفم أو الأنف أو في الوجه.

خطواتها:

■ الخطوة ١: المهمة:

← المهمة باستخدام الشفاط: يوضع الشفاط في

الفم ثم ينتج صوت + إخراج هواء من الشفاه.

← المهمة بالكأس: يوضع الشفاط في كأس فيه

ماء (الرّبع أو نصف الكأس) ثم ينتج صوت + فقاعات

في الماء.

← همممممم (بدون شفاط أو كاس).

- الخطوة ٢: همزة مع حروف المد:

|||م||م||م

ഗംഗാഗംഗാഗംഗാ

ههههه ههههه ههههه

- الخطوة ٣: همزة مع الكلمات:

بداية الكلمة: همممم (ملك) / همممم (مقبول) /

هممم (ماعز)

وسط الكلمة: هممم (رمان) / هممم (شمس) /

هممم (شمال)

آخر الكلمة: هممم (شمام) / هممم (هرم) /

هممم (علم)

▪ **الخطوة ٤: همهمة مع الجمل:**

- محمد معه مصحف / ماجد يمرح في الملعب / منزل في المدينة.

▪ **الخطوة ٥: همهمة مع القراءة أو في الكلام.**

همهمة بالإضافة إلى التلاعب بخامة الصوت
(غليظ/حاد) وعلو الصوت (عالي/منخفض).



تمارين الصوت الوظيفية

تمارين الصوت الوظيفية: هي مجموعة من التمارين للتلاعب بالأحبال الصوتية.

هدفها: تقوية الصوت من خلال تقوية عضلات الحنجرة وتحسين العلاقة بين النفس وإنتاج الصوت.

طريقتها: للتمارين الوظيفية ٤ خطوات:

- **الخطوة ١:** التسخين/التحمية:
أخذ نفس عميق وإنتاج /يبيبيبي/ لأطول فترة ممكنة وبأفضل نبرة.
- **الخطوة ٢:** مد الأحبال الصوتية:
أخذ نفس وإنتاج /أووو/ من نبرة غليظة إلى نبرة حادة.
يجب أن لا يقطع الصوت اثناء هذا التمرين.

- **الخطوة ٣:** تقليص الأحبال الصوتية:
أخذ نفس وإنتاج /أووو/ من نبرة حادة إلى نبرة غليظة.
يجب أن لا يقطع الصوت أثناء هذا التمرين.
- **الخطوة ٤:** تقوية الأحبال الصوتية في نبرات مختلفة:
أخذ نفس وإنتاج /أووو/ في نبرات مختلفة من حادة إلى
غليظة أو العكس.
✓ يجب أن لا يقطع الصوت أثناء هذا التمرين.

ممارسة التمارين مرتان يومياً وتكرار التمارين
مرتين في كل جلسة، لمدة ٦ إلى ٨ أسابيع

جدول المتابعة

اليوم/التمرين	التنفس	اليونة	مساجات الحنجرة
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			
الاثنين			

الأسبوع الأول

اليوم/التمرين	التنفس	اليونة	مساجات الحنجرة
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			
الاثنين			

الاسبوع الثاني

اليوم/التمرين	التنفس	اليونة	مساجات الحنجرة
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			
الاثنين			

الاسبوع الثالث

اليوم/التمرين	التنفس	اليونة	مساجات الحنجرة
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			
الاثنين			

الاسبوع الرابع

جدول متابعة تمارين الهمهمة

الأسبوع الأول							
التمرين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت	أحد	إثنين
شفاط							
كأس							
همهمة							
مد							
كلمات							
جمل							
قراءة							

الأسبوع الثاني

التمرين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت	أحد	إثنين
شفاط							
كأس							
همهمة							
مد							
كلمات							
جمل							
قراءة							

الأسبوع الثالث

التمرين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت	أحد	إثنين
شفاط							
كأس							
همهمة							
مد							
كلمات							
جمل							
قراءة							

الأسبوع الرابع

التمرين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت	أحد	إثنين
شفاط							
كأس							
همةمة							
مد							
كلمات							
جمل							
قراءة							

جدول متابعة تمارين الصوت الوظيفية

اليوم/التمرين	تسخين	مد	تقليص	تقوية
الأسبوع الأول	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
	السبت			
	الأحد			
	الاثنين			
الأسبوع الثاني	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			

	الجمعة			
	السبت			
	الأحد			
	الاثنين			
الأسبوع الثالث	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
	السبت			
	الأحد			
	الاثنين			

الأسبوع الرابع	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
	السبت			
	الأحد			
	الاثنين			

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل والبلع

HEM1.21.0001297

