

כללים לשימור הקול במצב של צרידות או עייפות קולית

- **הרמת קול אסורה בהחלט בכל המצבים:** הבעת כעס בהרמת קול, קריאה מרחוק למישהו, דיבור על רעש רקע, דיבור "ביחד" עם אדם נוסף או בקבוצה, כמו בישיבת צוות, דיבור בקול רם כל הזמן.
- יש להימנע משירה - רק זמר מקצועי יודע לשיר בלי לפגוע במיתרי הקול.
אי הרמת הקול חייבת להימשך 3-4 שבועות רצופים כדי להבריא את המיתרים. גם אח"כ חשוב להימנע מהרמות קול ומאמץ קולי תכופים.
- יש לדאוג ללחות מתמדת של מיתרי הקול ע"י לגימות תכופות של שתייה, כל 5-10 דקות. אם לא צמאים ניתן ללגום לגימה או שתיים. במקביל מומלצת מציצת סוכרייה. מומלצת סוכרייה בשם RICOLO העשויה מתמציות צמחים. רצוי להימנע משתייה קרה או חמה במיוחד. לאחר אכילת מזון חריף, מלוח או חמוץ מאד, חשוב ללגום מים מייד אחרי.
- חשוב לדאוג לכמות אויר קבועה ומספקת בזמן הדיבור. זאת ניתן לעשות בעזרת הפסקות תכופות בזמן הדיבור. עושים הפסקה קצרה כל 6-7 מילים ולא כל 7-8 משפטים, ואז לוקחים אויר אוטומטית. אין צורך לנשום עמוקות. **אף פעם אין לדבר "על סוף האויר".**
- רצוי להימנע ככל האפשר משיעול יבש **ואסור לכחכח בגרון.** רצוי להשתעל אם יש צורך להוציא ליחה מהריאות. שיעול "עצבני" יבש וכחכוח גורמים לגירוי מיותר של מיתרי הקול.
- יש להימנע מעישון ושתיית משקאות חריפים (אלכוהול), הגורמים לגירוי ונזק למיתרי הקול. נזק זה הנגרם לאורך זמן עלול להיות בלתי הפיך.
- **מתיחות גופנית ונפשית גורמת נזק למיתרי הקול.** עבודה מאומצת או מתחים אחרים, מהווים גורמים יומיומיים למתיחות זו. חשוב לשחרר מתיחות בעזרת הרפייה ומנוחה במשך יום העבודה. ניתן להשיג הרפייה בדרכים שונות: מנוחת צהריים, טבילה בבריכה או באמבט, הליכה לא מאומצת, תרגילי הרפייה ועוד. כדאי לבחור בפעילות המתאימה ביותר לך. **שרירים רפויים יותר מבטיחים פעילות לא מאומצת של מיתרי הקול, ומונעים פגיעה בהם בעת הדיבור.**
- לפני הגעה לטיפול אצל קלינאית התקשורת, יש תחילה לפנות לרופא א"ג שיבצע בדיקה של המיתרים. את ממצאי הבדיקה יש להביא לטיפול.