

Toiminnallinen äänihuulisalpaus

Itsehoito-ohjeita potilaalle fysioterapian keinoin

Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa sinua selviytymään toiminnallisesta äänihuulisalpauksesta johtuvien oireitten kanssa.

Mitä toiminnallinen äänihuulisalpaus on

Toiminnallisesta äänihuulisalpauksesta käytetään lyhennettä VCD, joka tulee englanninkielisistä sanoista vocal cord dysfunction. Kyseessä on kurkunpään ja äänihuulten alueen häiriö.

Kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet muodostuvat kahdesta lihasparista ja niiden päällä olevasta limakalvosta. Normaalisti äänihuulet ovat avautuneet sisään- ja uloshengityksen aikana ja ne ovat lähentyneenä puhumisen aikana. Äänihuulisalpauksessa äänihuulet lähentyvät poikkeavasti sisäänhengityksen aikana sulkien hengitystien lähes kokonaan. Tällöin kurkunpään toiminnassa on liikaa jännitystä tai äänihuuliin kohdistuu liian suuri paine.

Äänihuulisalpauksen aiheuttamia tyypillisiä oireita:

- Sisäänhengityksen aikana esiintyvä kurkunpään alueelta kuuluva vinkuna (uloshengitys ei yleensä vingu kuten astmassa)
- hengenahdistus
- palantunne kurkussa
- tukehtumisen tunne

Nämä saattavat aiheuttaa henkistä ahdistuneisuutta ja pelkoa.

Muita mahdollisia oireita:

- Limaisuus
- äänen käheytyminen
- nielemisvaikeudet
- äänen aukeaminen rykien ja yskien

Pitkittynyt yskä on harvinaista. Oireita voi esiintyä nukkuessa, levossa, puhuessa, ruokailun yhteydessä tai rasituksessa.

Äänihuulisalpauksen hoitokeinoja

Toiminnallisen äänihuulisalpauksen hoidossa moniammatillisen yhteistyön tarve ja tiedonvaihto ovat oleellisia eri ammattiryhmien välillä. Hoidon kannalta oikean diagnoosin tekeminen on tärkeää ja usein ongelmallistakin. Mahdollisten oheissairauksien, kuten astman ja refluksitaudin (mahan sisällön nousu ruokatorveen), tulisi olla hyvässä hoitotasapainossa. Myös oikea lääkkeen ottotekniikka on tärkeää.

Äänihäiriöiden hoidossa ääniterapialla on keskeinen asema. Ääniterapia on äänen, puheen ja nielemisen kuntoutusta, josta vastaa puheterapeutti.

Äänihierojilla (voice massage -hierojat) on erikoiskoulutus ylävartalon, kaulan ja suun alueen hierontaan.

Fysioterapian keinoin ohjataan potilaalle itsehoitoa hengittämiseen, lihashuoltoon, kehon asentoon ja hallintaan, rentoutumiseen sekä limaisuuteen liittyvissä asioissa.

Luonnollinen hengitystapa

Tavoitteena on, että opit rauhallisen, kokonaisvaltaisen hengityksen ja tasaisen hengitysrytmin. Normaali hengitystiheys on 12 – 16 kertaa minuutissa. Luonnollisen hengityksen avulla keuhkotuuletus paranee, hengitysrytmi tasaantuu ja lisäksi vältetään liiallista jännittyneisyyttä kehossa. Opettele hallitsemaan hengityksesi eri asennoissa (istuen, makuulla, seisten) ja erilaisissa tilanteissa esimerkiksi puhuessa.

Sisäänhengitys

Hengitä sisään nenän kautta. Nenässä ja sen sivuonteloissa sisäänhengitysilma lämpenee, kostuu ja puhdistuu. Sisään hengittäessä pallealihas supistuu ja painuu vatsaonteloon päin, jolloin vatsanpeitteet nousevat ja uloshengityksen aikana laskevat.

Uloshengitys

Hengitä ulos nenän tai suun kautta. Tällöin sisäänhengitysilhakset rentoutuvat. Levossa uloshengitys on normaalisti passiivista, rintakehä ja pallea palautuvat lepoasentoonsa. Rasituksessa uloshengityksessä tarvitaan lihastyötä.

Uloshengitys kestää jopa kaksi kertaa kauemmin kuin sisäänhengitys. Uloshengityksen lopussa on luonnollinen, rentouttava tauko.

Uloshengitys huulien muodostamasta kapeasta raosta eli huulirakohengitys helpottaa hengitystä rasituksen kasvaessa ja hengenahdistustilanteessa.

Tarkkaile hengityksessäsi seuraavia asioita:

- Kaulan alueen ja niska- hartiaseudun lihasten tulee pysyä rentoina.

- Hengitysrytmi on tasainen ja rauhallinen.
- Hengityssäni on hiljainen.

Päivittäiset hengitysharjoitukset ovat osa toiminnallisen äänihuulisalpauksen itsehoitoa.

Kehon asennon ja lihastasapainon vaikutus hengitykseen

Hengitys kulkee vapaasti ja voit ehkäistä jännitystiloja sekä niistä aiheutuvia ääniongelmia kehon hyvän asennon, ryhdin ja lihastasapainon avulla. Niska-hartiaseudun lihasten rentous sekä pään ja vartalon asento vaikuttavat hengitykseen ja ääneen. Luonnollisella hengityksellä ja rentoutumisella hengitystekniikka ja äänen käyttö paranevat. Rintakehän hyvä liikkuvuus mahdollistaa pallean tehokkaan toiminnan ja keuhkojen laajentumisen sisäänhengityksen aikana. Ergonomisilla työskentelyasunnoilla ehkäiset turhia jännitystiloja.

Rentoutuminen

Rentoutumisen merkitys korostuu äänihuulisalpauksen oireiden itsehoidossa. Niska-hartiaseudun lihasten rentous edistää hyvää hengitystapaa ja äänenkäyttöä. Lihaskäntitys saattaa aiheuttaa kurkunpään kohoamisen yläasentoon. Rentoutuminen on yksinkertainen tapa laukaista lihasjäntytystä ja säästää voimavaroja. Olo rauhoittuu ja hengittäminen helpottuu.

Pystyäkseen rentoutumaan pitää oppia ”kuuntelemaan” omaa kehoa ja aistimaan lihasten ylimääräinen jännitys. Rentoutua voi monin eri tavoin. Luonnollisia rentoutumiskeinoja ovat esim. lepo, lihasten venyttely, musiikin kuuntelu, liikunta jne. Äänen huoltamiseksi on erilaisia rentoutumistekniikoita.

Limaisuuden itsehoito

Liman irtoamista tehostetaan erilaisten tyhjennysapuvälineiden avulla. PEP-menetelmä (positiivinen uloshengityspaine eli positive expiratory pressure) perustuu vastapaineen käyttöön uloshengityksen aikana. Vastapainetta käytettäessä keuhkojen sisäiset paineolosuhteet muuttuvat, pieniä hengitysteitä avautuu ja limaa nousee ylempiin hengitysteihin.

Tyhjennysshoitoapuväline valitaan yksilöllisesti fysioterapeutin ohjauksella. Tyhjennyshoidolla tehostetaan keuhkotuuletusta ja ehkäistään hengitystieinfektioita.

Hönkiminen helpottaa liman irtoamista keuhkoputkista. Hengitä sisään tehokkaasti nenän kautta ja hönkäise ulos suu ja kurkunpää avoimena ikään kuin huurustaisit peiliä. Hönkiminen on keuhkoputkille hellävaraista, kurkunpään ärsytys vähenee. Hönkäisemällä syntyy keuhkoihin vähemmän painetta kuin tavallisen yskimisen aikana ja tällöin hengitystiet eivät painu kasaan. Voimakasta ja kovaäänistä yskimistä on hyvä välttää, koska se rasittaa hengitysteitä.

Riittävä juominen (1,5 - 2 l) päivän aikana pitää limakalvot ja hengitystiet kosteina vähentäen liman sitkeyttä ja helpottaen sen irtoamista.

Höyryhengitys ja vesipiipun (ostettavissa apteekista) käyttö kosteuttavat hengitysteitä ja huoltavat samalla hengitys- ja äänielimistöä. Nämä lievittävät myös ärtynyttä nielua ja kurkunpäättä.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.