



Vastaanottoni tarjoaa rauhallisen ympäristön ja tilaisuuden hiljentyä kiireen keskellä. Tervetuloa rentoutumaan.

Lahden Musapoli - Voice Massage

Raija Rautavirta

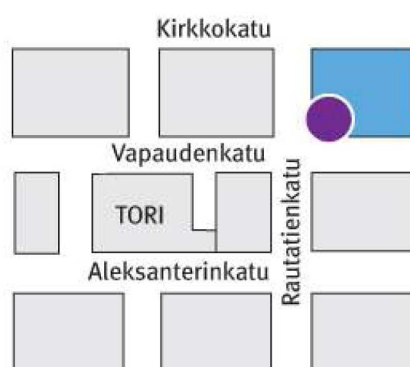
Rautatienkatu 23 B 15

15110 LAHTI

raiija@rautavirta.fi

www.raijarautavirta.info

ajanvaraus: p. 050 552 4714



Ammattitaidolla ja vuosien tuomalla kokemuksella Voice Massage –terapiahoitoja Lahdessa ja Päijät-Hämeen alueella jo vuodesta 1992. Päijät-Hämeen keskussairaala käynnisti Suomessa ensimmäisenä sairaalana yhteistyön Voice Massage –terapeutin kanssa tehden ostopalvelusopimuksen kanssani vuonna 1993. Sairaalan puheterapiayksikkö liitti menetelmän osaksi foniatria kuntoutusta. Voice Massage -menetelmä on osoittautunut toimivaksi ja tarpeelliseksi. Yhteistyö on ollut mielenkiintoista ja antoisaa.

VOICE MESSAGE -terapia

Voice Massage on hengitykseen ja äänentuottoon sekä purentatoimintahäiriöihin liittyvien jännitys ja kiputilojen hoitoon kehitetty hierontamenetelmä. Tarkoituksena on poistaa lihasjännityksiä, jotta kehon ryhti, liikkuvuus ja rentous palautuvat. Lisäksi käytetään hengitysharjoituksia ja venytysliikkeitä sekä purentavirheen ja ryhdin korjaamiseksi kotiharjoitteita. Voice Massage –terapiassa ei käytetä sähkö- lämpö- eikä muitakaan fysioterapiamenetelmiä.

Äänentuottoon osallistuvia lihaksia ovat keski- ja ylävartalon, niskan ja kaulan sekä pään ja kasvojen alueen lihakset. Hengitysilhakset, purentalihakset ja kielen toimintaan vaikuttavat lihakset kuuluvat myös käsiteltäviin lihaksiin. Tietoisuus omasta kehosta ja sen toiminnasta lisääntyy. Näin kehon ja mielen rentoutuminen luo tasapainoisen perustan äänenkäytölle.

VOICE MASSAGE –terapiaa käytetään

- yleisenä rentoutumiskeinona
- ääniammattilaisen äänihäiriöiden ennaltaehkäisyinä
- puheterapeutin suorittaman puhe- ja ääniterapian sekä laulunopiskelun tukihoidona
- puhallinsoittajien hengitys- ja ansatsiongelmienpoistamiseen
- purentalihasjännitys- ja kiputilojen poistamiseen
- refluksitaudin lisähoitona kurkunpään ulkopuolisten lihasten ja pallean seudun jännitysten poistamiseen
- puutteellisen hengitysfunktion korjaamiseen esimerkiksi astma-, allergia- ja keuhkohtaumatautipotilailla (COPD)
- hengittämisen, nielemisen ja puhumisen helpottamiseen esimerkiksi Parkinsonin tautia tai ALS:ia sairastavilla
- urheilijoiden hoidossa hengitysfunktion parantamiseksi
- esimerkiksi poistamaan toimisto- ja päätetyötä tekevien lihasjännityksiä

Hoitokerran kesto on 45–75 minuuttia ja hoitokertoja tarvitaan yleensä 3-5, mutta pitkälle edenneissä ääni- ja hengityselinvaivoissa tai esimerkiksi työuupumustilanteissa enemmän. Yhteistyö Voice Massage –terapiaan ohjaavien työterveystahojen, korva- ja kurkkulääkärin, foniatriin, puheterapeutin, hammaslääkärin ja laulun- sekä soitonopettajan kanssa on tärkeää.

VOICE MASSAGE –hoitoon hakeutuvien oireisiin kuuluu usein

- kiputilat päässä, kasvojen, leuan, kaulan ja rintakehän alueella
- yöllisestä hampaiden narskuttelusta (bruksismi) johtuva leukojen jäykkyys ja arkuus
- palan tunne kurkussa, ylimääräinen rykiminen ja puristuksen tunne kurkun ja kaulan alueella
- korvaoireina humina, soiminen / jännityspäriäinen tinnitus
- hengästymisen tunne puhuessa tai laulaessa
- niska-, hartiasseudun särky, yläraajojen puutuminen, liikerajoitteet kaularangan alueella

Voice Massage –terapiaan liittyvää lisäkoulutusta:

Hengitysterapeutti/Hengityskoulun ohjaaja

Breathing Coordination

MusaPoli, musiikkilääketieteen täydennyskoulutus / Sibelius-Akatemia, 2009