

## SES TERAPİSİ

Serkan BENGİSU<sup>1</sup>  
Seçil AYDIN ORAL<sup>2</sup>

Ses terapisi ses üretim şeklini değiştirmek amacıyla kullanılan davranışsal bir tedavi yöntemidir (Branski, 2001). Hastaya doğru ses üretimini öğretmek bu tekniği gündelik konuşma esnasında kullanması sağlar. Ses terapisi hemen hemen tüm disfoni şekilleri için geçerli olan bir tedavi modelidir. Ses terapisi tek başına uygulanabilecek bir tedavi yöntemi olabileceği gibi, farmakolojik ve cerrahi tedavilere ek ve destek olarak da uygulanabilmektedir (Casper ve Murry, 2000 s.983).

Başarılı bir ses terapisinin temeli patolojinin doğru olarak tanımlanmasıdır. Bu aşamada teknolojinin tüm imkanlarından faydalanılmalı ve larengeal biomekanikler ortaya konmalıdır. Uygulanacak ses terapi yöntemi doğru tanı konulduktan sonra belirlenmelidir (Koufman, 1991).

Ses terapisinin etkinliği, larengeal mekanizmanın organik tutulum derecesine ve hastanın ses terapisine motivasyonuna bağlıdır (Öğüt ve Kılıç, 2003 s.1173). Terapist ve hasta arasındaki ilişkinin etkililiği ses terapisinin etkinliğini arttıracaktır.

Ses terapisinde uygulanan temel prensipler şunlardır;

- Yanlış ve kötü vokal kullanıma neden olan davranış şekillerinin ve bunların ortaya çıktıkları durumların belirlenmesi,
- Sistematik olarak bu vokal alışkanlıkların azaltılması,

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstinye Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü, serkanbengisu@gmail.com

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Fenerbahçe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü, saydinoral@gmail.com

bu şekilde gerilme ve gevşeme arasındaki farkı öğrenir. Hastadan yavaş ve derin nefes alıp vermesi istenir. Larenks bölgesinin gevşetilmesi amacıyla Aranson tarafından dijital larengeal masaj tekniği önerilmiştir.

**Dijital Larengeal Masaj:** Bu tekniğin amacı larenksi indirmek ve supralarengeal kas gerilimini azaltmaktır (Branski, 2001). Terapist işaret parmağını hastanın tiroid çıkıntısına yerleştirir. Baş ve orta parmak kullanılarak anterioran posteriora doğru küçük dairesel hareketler yapılır.

Hyoid kemik ve tirohyoid bölgenin doğrudan masajını takiben larenks manipülasyonu yoğunlaşır. Yavaş, sirküler lateral hareketlerle larenks manipüle edilir. Gevşeme ile beraber hyoid kemik ile tiroid çıkıntı arasındaki mesafenin arttığı fark edilebilir.

## Kaynaklar

1. Bone DR, McFarlane, S.C. **The Voice and Voice Therapy.** (Sixth Edition). Boston: Allyn and Bacon. 2000
2. Branski R. **Voice Therapy** <http://www.emedicine.com/ent/topic683.htm>.2001
3. Casper JK, Colton, RH. **Understanding Voice Problems: A Physiological Perspective for Diagnosis and Treatment.** (Second Edition) Baltimore- Maryland: Williams ve Wilkins, 1996
4. Casper JK, Murry T. **Voice Therapy Methods in Dysphonia.** Otolaryngol.Clin.North Am, 2000;33:983-1001.
5. Öğüt F, Kılıç MA. **Disfoniler.** In Koç C eds: Kulak Burun Boğaz Bozuklukları ve Baş Boyun Cerrahisi. Ankara, 2003, 1169-81.
6. Prater, RJ. **Voice Therapy: Techniques and Applications.** Otolaryngol.Clin.North Am. 1991; 24:1075-93