

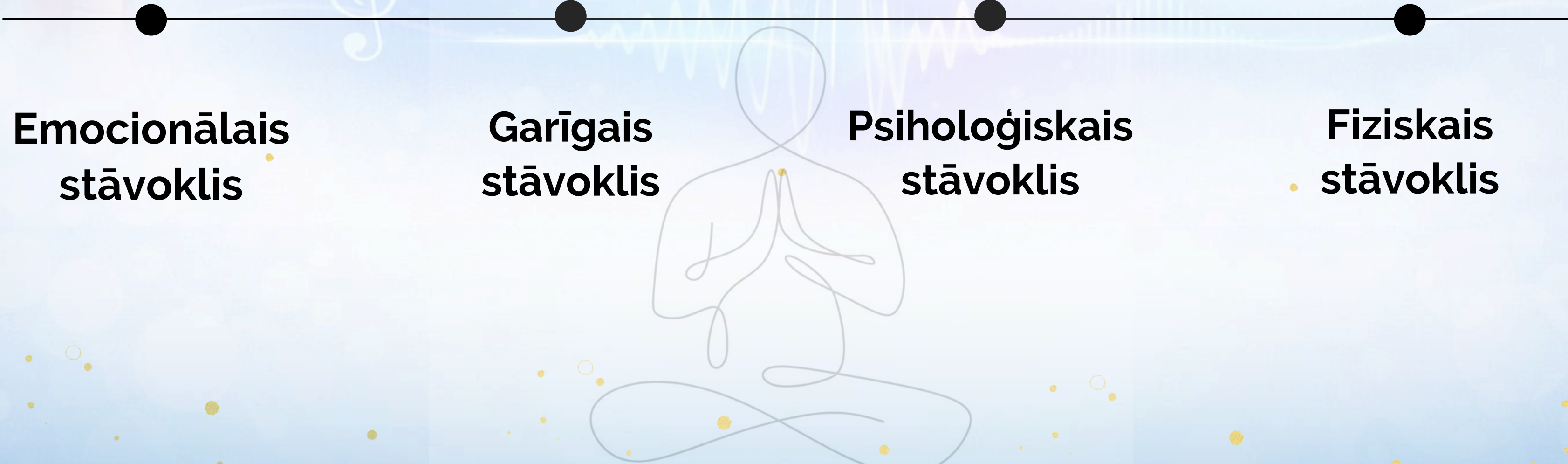


DZIEDĀTĀJA BALSS VESELĪBA

AUTORS: GUNTA GREISLE

Veselīga dziedātāja dzīvesveids

Dziedātājiem ir jāpievērš lielāka uzmanība savai veselībai, nekā lielākajai daļai cilvēku. Cilvēka balss ir unikāls instruments, tādēļ tā veselības ietver sevī dažādas sfēras - emocionālo, garīgo, psiholoģisko un fizisko stāvokli.



Emocionālais
stāvoklis

Garīgais
stāvoklis

Psiholoģiskais
stāvoklis

Fiziskais
stāvoklis

Hidrācija

Viens no svarīgākajiem balss veselības aspektiem – mitrināt balss saites.

Vislabāk dzert ūdeni, jo citi šķidrumi satur kalorijas, kofeīnu vai alkoholu, kuri var negatīvi ietekmēt veselību. Nepietiekamas balss saišu mitrināšanas gadījumā tās var tikt bojātas, var, piemēram, rasties balss saišu mezgliņi. Ieteikums dzert vismaz 8 glāzes dienā.

Otrs labs hidrācijas variants ir tvaika elpošana. Piemēram, dušas tvaiki, bļodā ieliets karsti vārīts ūdens.

Trešais veids – telpas mitrināšana. Labs telpas mitrums ir 30%-50%. Mitrumu var pārbaudīt ar higrometru.

1 Ūdens uzņemšana organismā

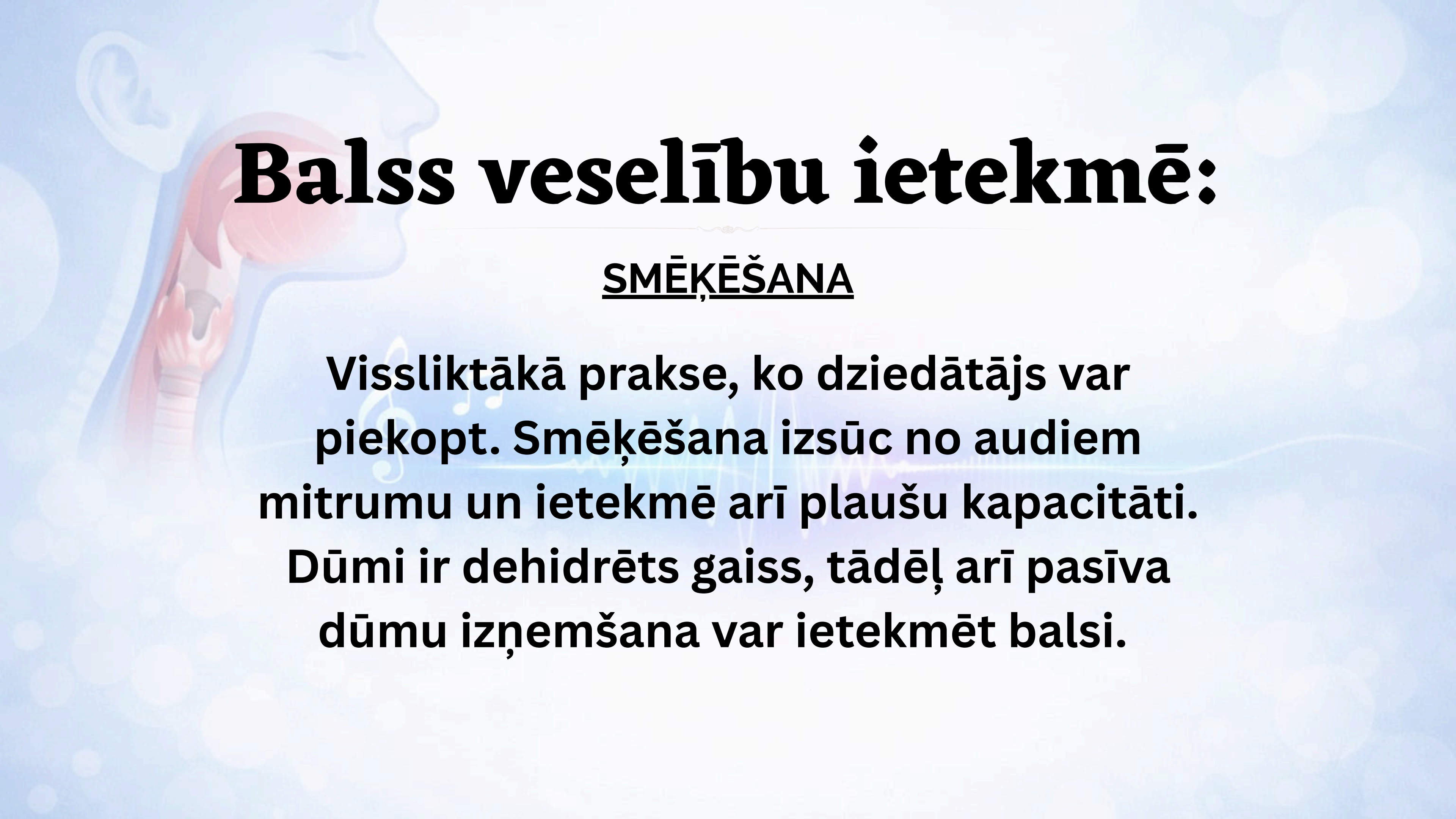
2 Tvaika elpošana

3 Telpas mitrināšana

An anatomical diagram of the human vocal tract is shown in profile on the left, with the larynx and trachea highlighted in red. A green sound wave is visible in the background, extending from the vocal tract area towards the right. The title text is overlaid on the left side of the image.

Neveselīgi vokālie ieradumi

- 1 Bļaušana, kliegšana**
- 2 Balss krekšķināšana, spēcīga klepošana**
- 3 Skaļa, forsēta runāšana**
- 4 Runāšana trokšņainā vidē**
- 5 Čukstēšana**
- 6 Dziedāšana, neiesildot balsi**



Balss veselību ietekmē:

SMĒĶĒŠANA

Vissliktākā prakse, ko dziedātājs var piekopt. Smēķēšana izsūc no audiem mitrumu un ietekmē arī plaušu kapacitāti.

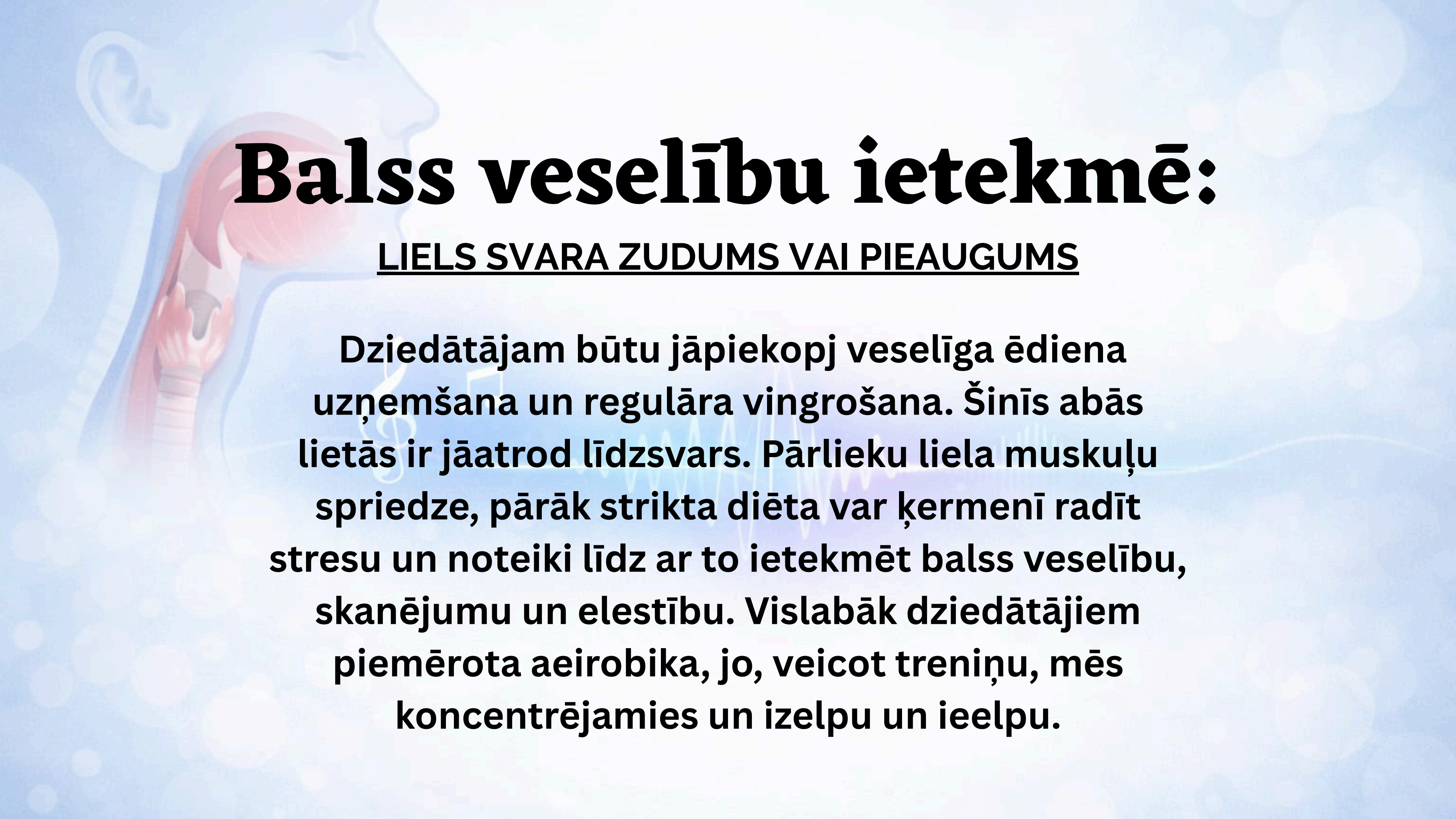
Dūmi ir dehidrēts gaiss, tādēļ arī pasīva dūmu izņemšana var ietekmēt balsi.



Balss veselību ietekmē:

DRASTISKAS DIĒTAS UN SPORTISKĀS AKTIVITĀTES

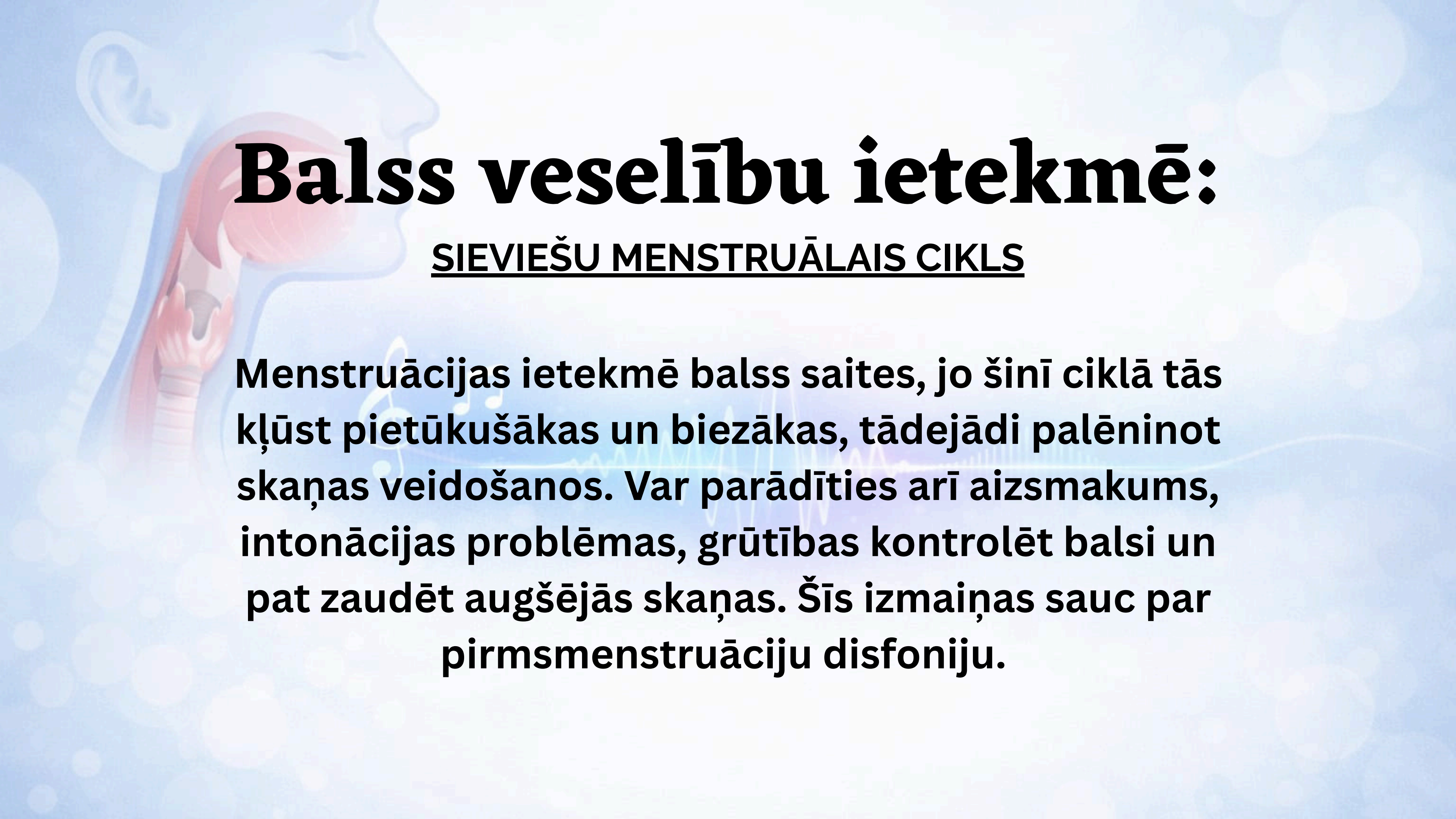
Mūsdienās arvien vairāk tiek pievērsta uzmanība ārējam izskatam un bieži vien tiek ievērotas drastiskas diētas, kuras noteikti ietekmēs balsi, jo, ja mainās ķermenis, mainīsies arī balss pašsajūta.



Balss veselību ietekmē:

LIELS SVARA ZUDUMS VAI PIEAUGUMS

Dziedātājam būtu jāpiekopj veselīga ēdiena uzņemšana un regulāra vingrošana. Šinīs abās lietās ir jāatrod līdzsvars. Pārlietu liela muskuļu spriedze, pārāk strikta diēta var ķermenī radīt stresu un noteiki līdz ar to ietekmēt balss veselību, skanējumu un elastību. Vislabāk dziedātājiem piemērota aerobika, jo, veicot treniņu, mēs koncentrējamies un izelpu un ieelpu.



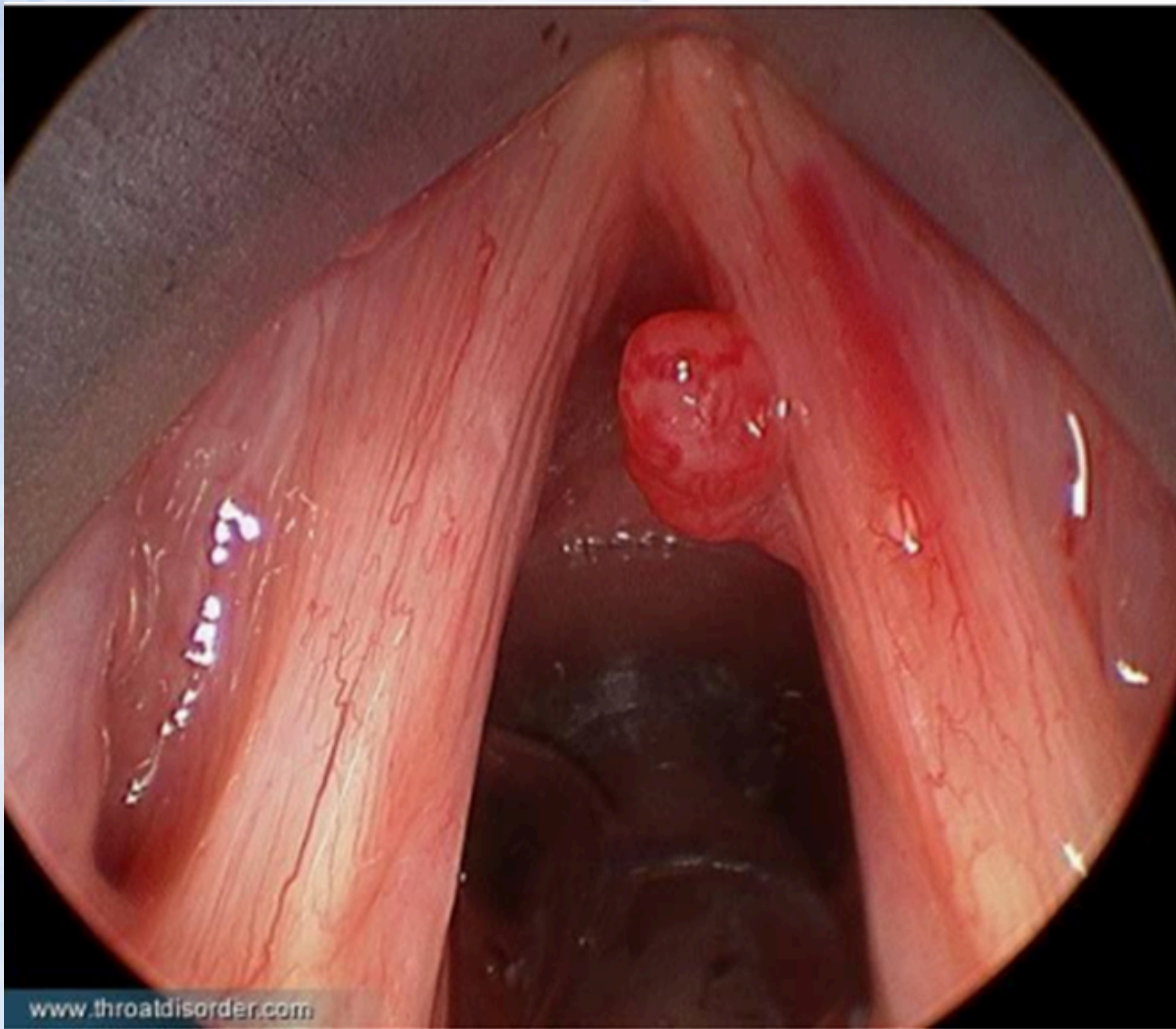
Balss veselību ietekmē:

SIEVIEŠU MENSTRUĀLAIS CIKLS

Menstruācijas ietekmē balss saites, jo šinī ciklā tās kļūst pietūkušākas un biezākas, tādejādi palēninot skaņas veidošanos. Var parādīties arī aizsmakums, intonācijas problēmas, grūtības kontrolēt balsi un pat zaudēt augšējās skaņas. Šīs izmaiņas sauc par pirmsmenstruāciju disfoniju.

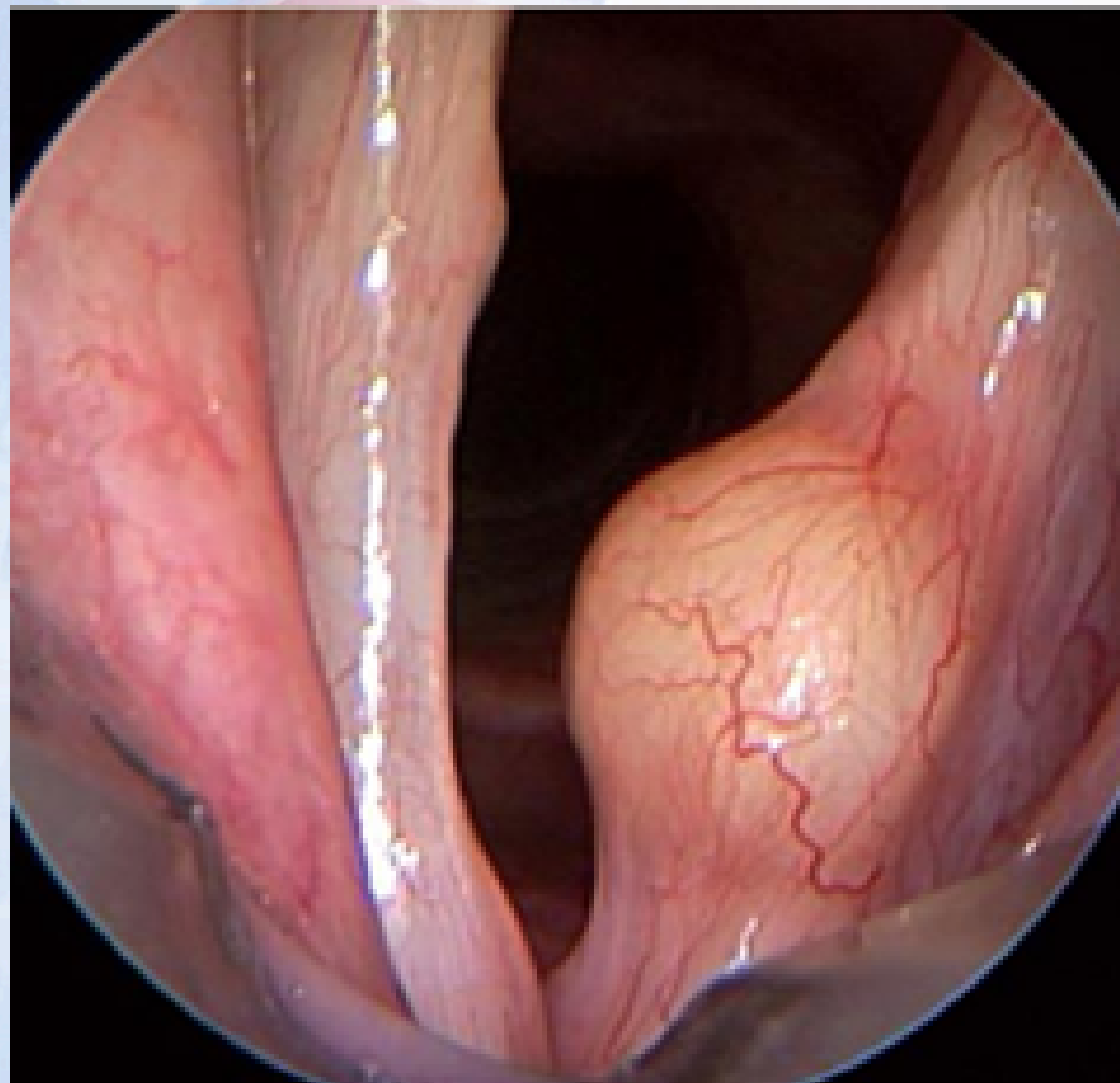


BALSENES SASLIMŠĀNAS



POLIPS

**Veidojas balss saites
brīvās malas rajonā pēc
vokālas pārslodzes vai
hroniska iekaisuma.
Ārstēšanas taktika-
parasti ķirurģiska. Pēc
operācijas minimums 8
dienu klusēšanas periods.**



BALSENES RETENCES CISTAS

Izaugumi, kuriem ir maisīns ap šķidrumu pildītu vai puscietu kodolu. 2 veidu cistas: gļotu aiztures un tauku citas. Var lokalizēties gan uz īstajām, gan neīstajām balss saitēm Reti sastopamas.



GRANULOMA

Labdabīgs veidojums. Parasti veidojas balss saišu aizmugurējā daļā. Var iejaukties ķirurģiski, bet labāk ievērot klusēšanas periodu, jo pēc operācijas tā var veidoties atkal.

PAPILLOMA

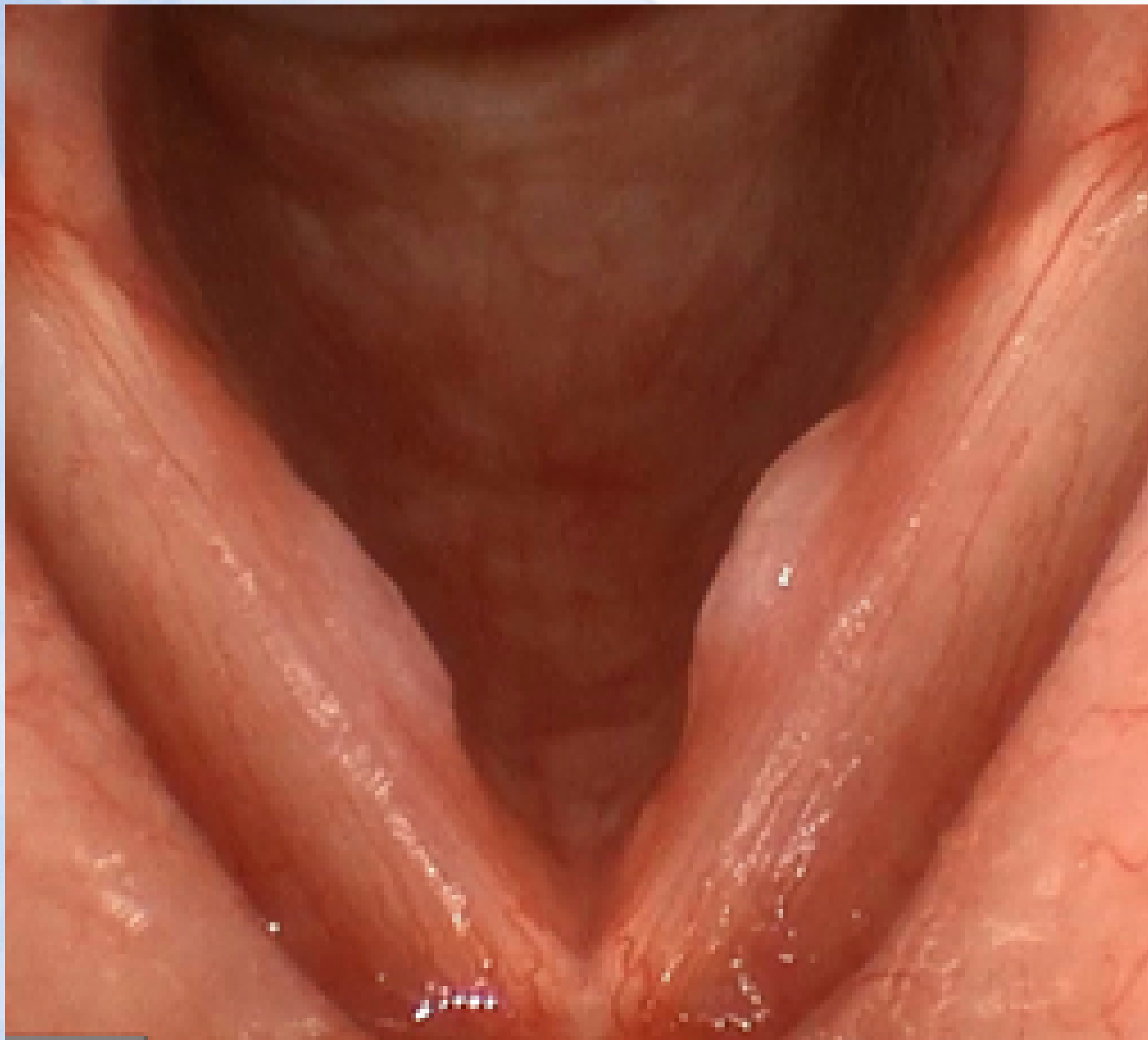
**Kārpām līdzīgs veidojums
uz balss saitēm, izraisa
papilomas cilvēka vīruss.
Biežāk sastop bērniem
līdz 10 gadu vecumam.**





BALSS SAIŠU PARALĪZE

**Stāvoklis, kurā nebar
kontrolēt balss
muskuļus. Tas notiek, ja
tiek traucēti nervu
impulsi. Var pagrūtināt
runāt un elpot.**



BALSS SAIŠU MEZGLIŅI

**Veidojumi, kuri
veidojas uz balss
saitēm. Šie izciļņi ir
labdabīgi un līdzīgi
ādas sēnītei.**

ATSAUCES

Interneta vietnes:

- **Duke Voice Care Centre** <https://www.uu.edu/dept/music/library/safety/VocalHealthInformation.pdf>
- **Balss aprūpes centrs** <https://www.balss.lv/info.php>
- **Vocal Hemorrhage** <https://voicedoctorla.com/voice-disorders/vocal-hemorrhage/>
- **Vaping and smoking** <https://www.musicgateway.com/blog/how-to/vaping-and-smoking-is-it-bad-for-singers>
- **Menstruācijas cikls un balss** <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0892199716300984>
- **Balsenes ļaundabīgi audzēji** <https://www.slideshare.net/elegancy4u/balsenes-aundabgi-auzdji>
- **Balss saišu slimības** <https://sborl.es/wp-content/uploads/2018/03/Benign-vocal-fold-disorders.pdf>

Literārie avoti:

- W.Stephen Smith, Michael Chipman "The Naked Voice"
- Orests Silabriedis "Mūzikas saule", Nr.4(64) 2011