

## الخطة العلاجية لعلاج أمراض الصوت والبحة الصوتية

### إرشادات لعلاج البحة الصوتية

#### أولاً: المرحلة الأولى:

تمارين النفس شهيق وزفير ( شهيق من الانف وليس الفم فقط والزفير من البطن ) لمدة 7 أيام ويتم فيها التنفس العميق من البطن الى ان يظهر صوت الهواء المار بين الاحبال الصوتية فترة التمرين 5 دقائق يومياً مرتين المرحلة الاولى :

- 1- بعد الصحيان مباشرة وقبل فعل أي شئ والشخص على السرير يتم أخذ نفس عميق جدا واخرجه بدون أي مقاطع صوت ( الغرض منه تنشيط العضلة بعد فترة النوم \_ مفاجأة العضلة شدة بعد إرتخاء )
- 2- قبل النوم ولا يقوم الشخص بعدها بفعل أي شئ وهو على السرير مستعد للنوم

يتم أخذ نفس عميق جدا واخرجه بدون أي مقاطع صوت ( تهدئة العضلة بعد فترة ارهاق - ارتخاء بعد شدة )

#### 2- المرحلة الثانية:

وتبدأ هذه المرحلة بعد إتقان عملية الشهيق والزفير وإخراج صوت واضح من الحنجرة

**تنبيه:** لا يتم اتباع المرحلة الثانية الا بعد نجاح المرحلة أولى .

تمارين النفس شهيق وزفير لمدة 7 أيام ويتم فيها التنفس العميق من البطن الى ان يظهر صوت الهواء المار بين الاحبال الصوتية فترة التمرين 10 دقائق يومياً مرتين المرة الاولى صباحا و الثانية مساءً نفس فكرة التمرين الأولى .  
ولكن هنا هنغظ بأصابعنا على الحنجرة لنتمكن من قوة الهواء الدخلة والخارجة من الحنجرة للإحساس بها .

#### 3- المرحلة الثالثة: ومدتها 7 أيام

نفس فكرة المرحلة الأولى ولكن مدة التمرين 15 دقيقة .

#### 4- المرحلة الرابعة : لمدة 7 أيام

شهيق ومع خروج زفير ننطق معه المقاطع الآتية :  
( أج، أز، أف، أس، أش ) لكل مخرج منهم 5 مرات .

#### 5- المرحلة الخامسة : لمدة 7 أيام

شهيق ومع خروج زفير ننطق معه المقاطع الآتية :  
( أج، أز، أس، أش، أف ) خمس مرات

#### 6- المرحلة السادسة : لمدة 7 أيام

شهيق و ومع خروج زفير ننطق معه المقاطع الآتية :  
( أج، أز، أس، أش، أف ) خمس مرات  
ثلاث مقاطع .

#### 7- المرحلة السابعة : لمدة أسبوع

تمارين كلمات مهموسة تبدأ بالهاء والهمزة

8- الاسبوع الثامن مقاطع حنجرية تبدأ بهذه الحروف

( غ - ح - خ - ع )

#### إرشادات هامة جدا:

- 1- البعد عن الصراخ تماما او الصياح أو التكلم فجأة بصوت عالي .
- 2- العشاء يكون خفيف بقدر الإمكان لتفادي ارتجاع المرئ والإثقال على الأحبال الصوتية والحنجرة .
- 3- البعد تماماً عن البهارات ( الشطة – الفلفل الأسمر ..... )
- 4- البعد عن المياه الغازية والصودا .
- 5- تجنب ( النحنة ) لأنها تجرح الأحبال الصوتية وترهقها .
- 6- تناول الكثير من الأعشاب المهدئة للصدر مثل النعناع وما شابه .
- 7- تجنب الإصابة بنوبات البرد أو الكحة الشديدة .
- 8- تناول الاستحلاب بصفة دائمة

منقوول

Mohamed abd elhady

00966507653827 - 00966545992739