



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

Lahden Musapoli - Voice Massage
Raija Rautavirta
Rautatienkatu 23 B 15
15110 LAHTI

raija@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 v. 1993. Sairaalan Puheterapiayksikkö, nähtyään tuolloin demonstration menetelmästä, kiinnostui liittämään sen osaksi foniatria kuntoutusta. Yhteistyö on ollut mielenkiintoista ja antoisaa ja sen jatkuminen yhä, todistaa Voice Massage -menetelmän toimivuuden ja tarpeellisuuden.

VOICE MESSAGE -terapia

Voice Massage on hengitykseen ja äänentuottoon sekä purentatoimintahäiriöihin liittyvien jännitys ja kiputilojen hoitoon kehitetty hierontamenetelmä. Tarkoituksena on poistaa lihasjännityksiä, jotta tarkoituksenmukainen ryhti, liikkuvuus sekä yleinen rentous palautuvat. Lisäksi käytetään hengitysharjoituksia ja venytysliikkeitä sekä ohjataan 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. Hengityslihakset, 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 rentoutuskeinona
- ääniammatilaisen äänihäiriöiden ennaltaehkäisyä
- puheterapeutin suorittaman puhe- ja ääniterapian sekä laulunopiskelun tukihoidona
- puhallinsoittajien hengitys- ja ansatsiongelmien poistamiseen
- purentalihasjännitys- ja kiputilojen poistamiseen
- refluksitaudin lisähoitona kurkunpään ulkopuolisten lihasten ja palleanseudun jännitysten poistamiseen
- puutteellisen hengitysfunktion korjaamiseen esim. astma-, allergia- ja keuhkohtaumatautipotilailla (COPD)
- hengittämisen, nielemisen ja puhumisen helpottamiseen esim. Parkinsonautia tai ALS:ia sairastavilla
- urheilijoiden hoidossa hengitysfunktion parantamiseksi
- poistamaan lihasjännityksiä esim. toimisto- ja päätetyötä tekevillä

Hoitokerran kesto on 45 – 75 min. ja hoitokertoja tarvitaan yleensä 3-5, mutta pitkälle edenneissä ääni- ja hengityselinvaivoissa tai esim. työuupumustilanteissa enemmän. Yhteistyö Voice Massage -terapiaan ohjaavien työterveystahojen, korva- ja kurkkulääkäriin, foniatriin, puheterapeutin, hammaslääkäriin ja laulun- sekä soitonopettajan kanssa on tärkeitä.

VOICE MASSAGE- hoitoon hakeutuvien oireisiin usein kuuluu mm.

- 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 / jännitysperäinen tinnitus
- hengästymisen tunne puhuessa tai laulaessa
- niska-, hartiaseudun särky, yläraajojen puutuminen, liikerajoitukset kaularangan alueella

Voice Massage -terapiaan liittyvää lisäkoulutusta:

Hengityskoulun ohjaaja, 2003

Breathing Coordination, 2004

MusaPoli Musiikkilääketieteen täydennyskoulutus/Sibelius-Akatemia, 2009