

Facilitating Techniques of Phonatory Therapy

言语听觉科学教育部重点实验室资助

言语矫治手册 THE HANDBOOK OF
SPEECH THERAPY

发声障碍的
促进治疗

第1册

发声放松训练

孙韡郡 施雅丹 黄昭鸣 杜晓新 著



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

发声放松 训练

定 义

“发声放松训练”是通过颈部运动或者声带打嘟的方法使患者的发声器官及相关肌群得到放松，为获得自然舒适的嗓音奠定基础。

“发声放松训练”包括“颈部放松训练”和“声带放松训练”两部分。“颈部放松训练”是通过颈部肌群紧张和松弛的交替运动，使患者的颈部肌群（即喉外肌群）得到放松。“声带放松训练”是通过打嘟的形式，让患者体会发声过程中声带的放松，进而放松整个发声器官甚至颈部肌群。

适 应 症

“发声放松训练”主要适用于发声障碍。

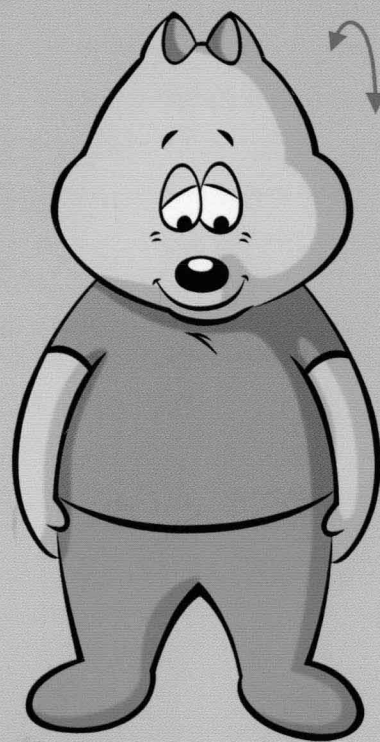
动作要领

“颈部放松训练”：动作应放松自然，快速和缓慢交替。

“声带放松训练”：打嘟前深吸气，打嘟时双唇自然闭合，既不能过紧也不能过松。

主要步骤

1. 颈部放松训练：颈部向前运动、颈部向后运动、颈部向左运动、颈部向右运动、颈部旋转运动。
2. 声带放松训练：平调向前打嘟、平调快速旋转打嘟、平调慢速旋转打嘟、平调快慢结合旋转打嘟、升调快速打嘟、升调慢速打嘟、升调旋转打嘟、降调快速打嘟、降调慢速打嘟、降调旋转打嘟。



颈部向前运动

1. 颈部放松训练：颈部向前运动

治疗师指南

向患者介绍颈部向前运动的动作要领：即头颈部必须放松，头部向下低时应快速，上抬时应缓慢。

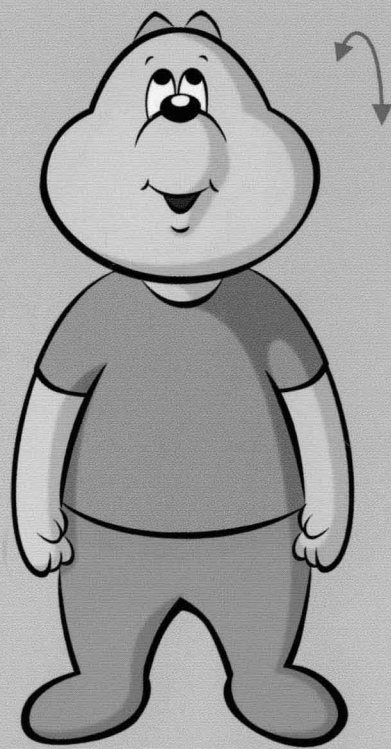
利用图片，与患者一起练习颈部向前运动。保持上身稳定，头部直立，颈部放松，头部随重力作用快速向前落下，让下颏靠近胸部，感觉颈后肌群被拉直，保持 5 秒，然后头部缓慢地上抬，直至恢复正常的直立位。重复数次。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起，头快地低下，下巴尽量靠到胸前，然后，慢慢把头抬起来，回到原来的位置。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习颈部向前运动，头部向下快速低下和缓慢抬起，重复数次。



颈部向后运动

1. 颈部放松训练：颈部向后运动

治疗师指南

向患者介绍颈部向后运动的动作要领：即头颈部必须放松，头部向后仰时应快速，上抬时应缓慢。

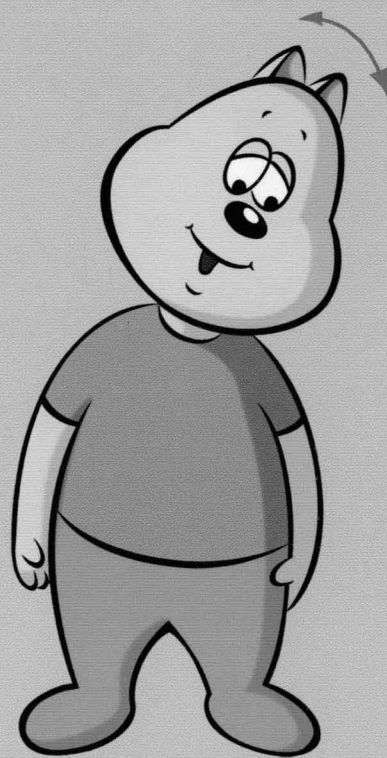
利用图片，与患者一起练习颈部向后运动。保持上身稳定，头部直立，颈部放松，头部随重力作用迅速向后倾，下颏上抬，感觉颈前部肌肉被拉直，保持 5 秒，然后将头部缓慢抬起，直至恢复正常的直立位。重复数次。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起，头快地尽量向后仰，下巴抬起，保持 5 秒，然后，慢慢把头往前抬起，回到原来的位置。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习颈部向后运动：头部快速后仰和缓慢抬起，重复数次。



颈部向左运动

1. 颈部放松训练：颈部向左运动

治疗师指南

向患者介绍颈部向左运动的动作要领：即头颈部必须放松，头部向左倾时应快速，恢复直立时应缓慢。

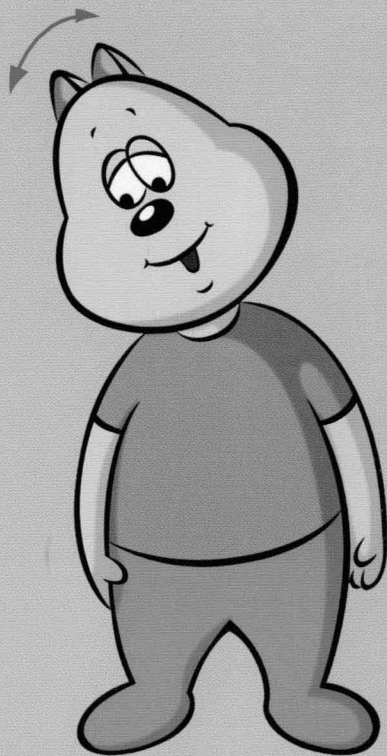
利用图片，与患者一起练习颈部向左运动。保持上身稳定，头部直立，颈部放松，头部随重力作用快速向左倾，感觉右侧颈部肌群被拉直，保持 5 秒，然后头部缓慢恢复直立位。重复数次。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起，头快地尽量向左倾，保持 5 秒，然后，慢慢把头往右抬起恢复到原来的位置。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习颈部向左运动：头部向左快速倾斜和缓慢向右抬起，重复数次。



颈部向右运动

1. 颈部放松训练：颈部向右运动

治疗师指南

向患者介绍颈部向右运动的动作要领：即头颈部必须放松，头部向右倾时应快速，恢复直立时应缓慢。

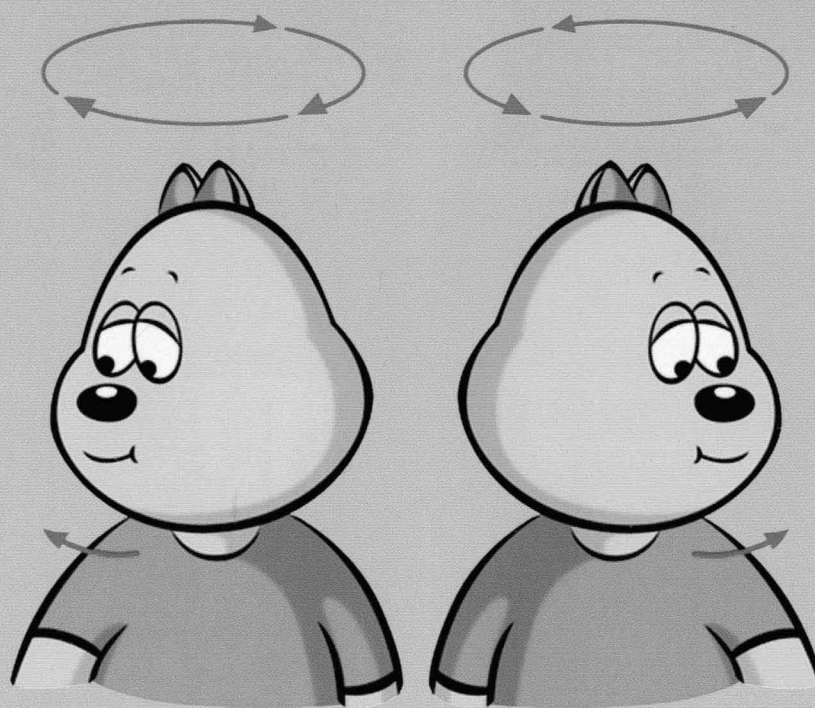
利用图片，与患者一起练习颈部向右运动。保持上身稳定，头部直立，颈部放松，头部随重力作用快速向右倾，感觉左侧颈部肌群被拉直，保持 5 秒，然后头部缓慢地恢复直立位。重复数次。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起，头快地尽量向右歪，保持 5 秒，然后，慢慢把头往右抬起恢复到原来的位置。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习颈部向右运动：头部向右快速倾斜和缓慢向左抬起，重复数次。



颈部旋转运动

1. 颈部放松训练：颈部旋转运动

治疗师指南

向患者介绍颈部旋转运动的动作要领：即头颈部必须放松，头部顺时针或逆时针旋转时应缓慢自然。

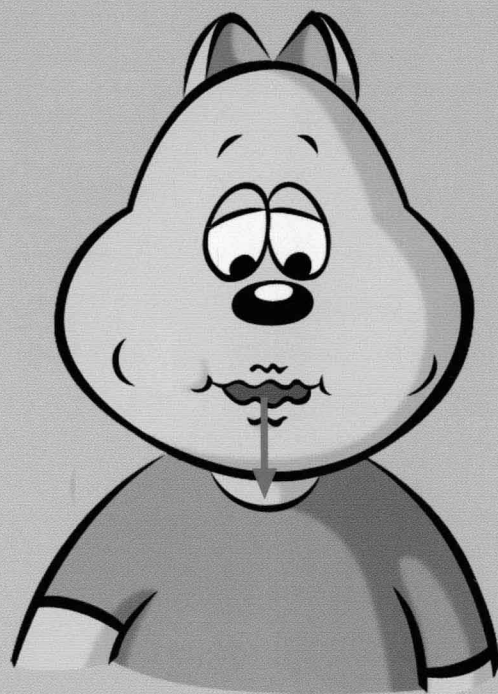
利用图片，与患者一起练习颈部旋转运动。保持上身稳定，头部直立，颈部放松，头部依次向下、向左、向后、向右逆时针旋转一周，回到准备动作，重复数次；然后，以同样动作顺时针旋转一周，回到准备动作，重复数次。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起，颈部放松，头慢慢地向下、向左、向后、向右转动一圈，连续转数圈；然后，头慢慢地向下、向右、向后、向左旋转数圈。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习颈部旋转运动：颈部放松，头部依次向下、向左、向后、向右逆时针旋转一周，重复数次，回到准备动作；颈部放松，头部依次向下、向右、向后、向左顺时针旋转一周，重复数次，回到准备动作。



平调向前打嘟

2. 声带放松训练：平调向前打嘟

治疗师指南

向患者介绍平调向前打嘟的动作要领，即打嘟前深吸气，打嘟时双唇自然闭合，既不能过紧也不能过松，打嘟的音调保持平稳。

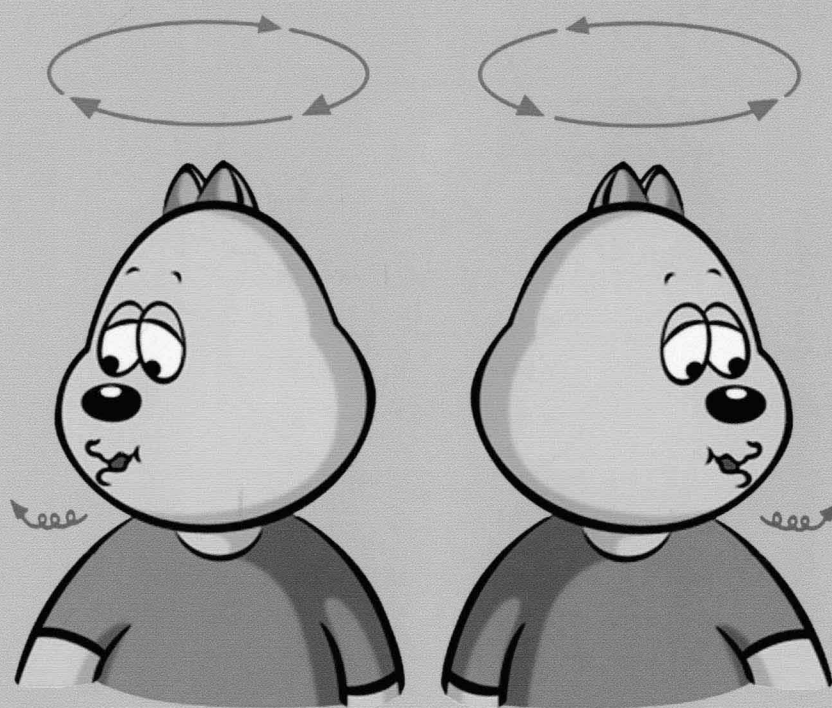
保持上身稳定，自然闭合双唇，深吸气；呼气时，双唇振动并带动声带振动向正前方发“嘟——”的音，重复数次。注意“嘟——”音的音调持平，并且连贯。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起轻轻闭住嘴巴，深吸气，肚子鼓起来；然后呼气，让嘴巴轻轻振动向正前方发平平的“嘟——”音。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习平调向前打嘟。重复数次。直到打出的嘟音连贯为止。



平调快速旋转打嘟

2. 声带放松训练：平调快速旋转打嘟

治疗师指南

向患者介绍平调快速旋转打嘟的动作要领，即打嘟前深吸气，打嘟时双唇自然闭合，既不能过紧也不能过松，打的“嘟——”音是快速旋转的。利用图片，与患者一起练习平调快速旋转打嘟。

保持上身稳定，自然闭合双唇，深吸气；呼气时，双唇振动并带动声带振动，持续快速发“嘟——”音。与此同时，头部向左或右做快速旋转。重复此运动数次。注意“嘟——”音要快速旋转，并且连贯。

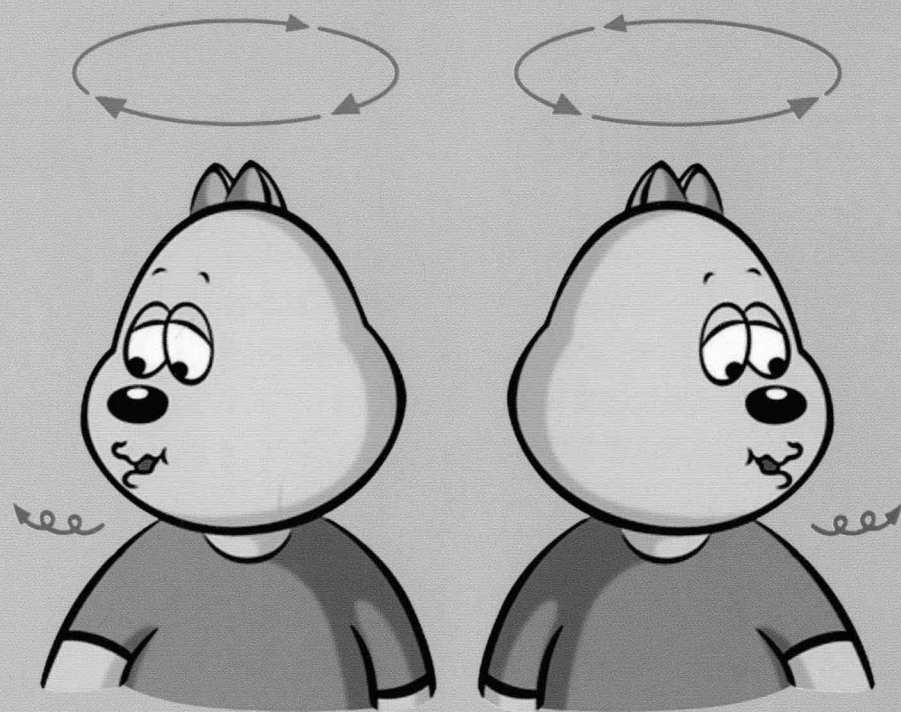
指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起轻轻闭住嘴巴，深吸气，肚子鼓起来；然后呼气，让嘴巴轻轻振动，快地发转的“嘟——”音。同时，头快速地旋转。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习平调快速旋转打嘟。

重复数次。直到打出的嘟音快速旋转并且连贯为止。



平调慢速旋转打嘟