

# VoiceWell-hoito on koko kehon huoltamiseksi kehitetty hierontamenetelmä

"Oletko tullut ajatelleeksi mitkä kaikki kehon lihakset osallistuvat äänentuottoon? Aiheuttaako voimakas purenta kiputiloja kasvoihin, ja niskaan -jopa hartioihin? Tai väsykö ja käheytykö äänesi työpäivän aikana?"

VoiceWell-hoito on terveydenhuoltoon kuuluva, monipuolisesti ihmisen ääntä sekä yleistä hyvinvointia ylläpitävä menetelmä. Se kohdistuu niihin lihaksiin ja rakenteisiin, joilla on välitön yhteys kurkunpään, purentaan, leukojen ja kielen toimintoihin. Hoidon avulla vaikutetaan koko kehon kautta äänentuottoelimistön toimintaan, unohtamatta käsistä tulevien jännitysten merkitystä. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta omasta äänenkäyttötavasta, kehosta ja sen toiminnasta.

Hoitomenetelminä käytetään hierontaa ja muita manuaalisia hoitotekniikoita. Hoitoa voidaan tehdä myös kylkiasennossa tai istuen. Ensimmäisellä kerralla tehdään asiakkaan kanssa yksilöllinen hoitosuunnitelma, jota hoitojakson edetessä tarkennetaan. Hoitosarja on näin myös hyvin yksilöllinen. Hoito lähtee asiakkaan tarpeista ja siihen voidaan liittää ääniharjoituksia tai antaa ohjausta em. kehon alueiden rentouttamiseksi. VoiceWell-hoitajat toimivat moniammatillisessa yhteistyössä terveydenhuollon eri tahojen kanssa. Tehdyistä hoitosarjoista lähetetään kirjallinen hoitopalaute asiakkaalle itselleen ja lähettävälle taholle.

Hoidosta hyötyvät kaikki ne, jotka käyttävät arjessa ääntään tai toimivat puheammateissa, kuten opettajat, luennoitsijat, puhelin- tai radiotyötä tekevät, papit, asiakaspalvelutyöntekijät. Lisäksi hoito toimii osana kehonhuoltoa laulajilla ja muusikoilla soittivat ne ammatikseen tai harrastuksenaan. VoiceWell-hoidosta on hyötyä myös niille, jotka tarvitsevat helpotusta lihasten kireyteen purentaan tai leukojen

alueella tai tuntevat kireyttä ja tiukkuutta kurkun tai kaulan alueella. (Katso lisää [www.voicewell.fi](http://www.voicewell.fi)).

VoiceWell-menetelmän kehittäjät Kirsti "Kicka" Leppänen ja Kirsi Vaalio ovat löytäneet toisensa kymmenen vuotta sitten. Kirsti "Kicka" Leppänen on valmistunut koulutetuksi hierojaksi 1997, suoritti musiikkiterapeutin AMK-tutkinnon 2002, joka jälkeen pääsi opiskelemaan Tampereen yliopistoon puheopin laitokselle. Hän väitteli viime keväänä aiheesta "Naisen ääni -manuaalisen käsittelyn ja äänenkäyttöön liittyvän luennon vaikutuksista naisopettajien äänihyvinvointiin". Filosofian tohtori Leppänen toimii äänenkouluttajana eli logonominä/vokologina Tampereen VoiceWell-keskuksessa. Aikaisemmin kummatkin ovat toimineet Voice Massage-terapeutteina.

Ilman sitä koulutusta ja 15v. kokemusta ei olisi syntynyt jotain uutta. Kickan motoksi on tullut hoitotyön edetessä "työ tekijäänsä opettaa" ja se on inspiroinut laittamaan teoriaa käytäntöön. Kicka ymmärsi tutkimustyön edetessä, että ihmisen hoitoon vaikuttaa koko ihminen, se miten ääntä on tottunut käyttämään ja kehoansa kannattelemaan. Kirsi Vaalio on valmistunut Sibelius Akatemiasta musiikin maisteriksi ja on koulutautunut edelleen osteopaatiksi. Kirsi toteaa, että hän on aina soveltanut erilaisia menetelmiä ja ajatuksia työssään. Hän jatkaa, että tutustuttuaan Kickaan asia sai varsinaisen alkusysäyksen ja pohdintojen jälkeen VoiceWell-menetelmä syntyi vuonna 2010.

*Kirsti "Kicka" Leppänen,  
FT, logonomi/vokologi  
050 5831965  
voicewellkicka@gmail.com  
www.voidis.fi*

