

Operní pěvkyně vrací hlas lidem, kteří jen šeptají

Milovníci opery znají Martu Tománkovou jako sboristku ostravského Divadla Antonína Dvořáka. Přestože tam sopranistka pracuje na celý úvazek, má i další povolání. Ve Fakultní nemocnici Ostrava léčí hlasivky. Pomohla stovkám lidí.

Ivana Lesková
redaktorka MF DNES

OSTRAVA Paní Dana podvědomě tušila, že s její rečí není vše v pořádku. Třeba v autě jí manžel moc nerozuměl. Ale myslela si, že za to může nový zubní můstek. A dokud nahlas nikdo nic neříkal, nechtěla si připustit, že se něco děje.

Zvrat nastal, až když jí tchán před pár lety řekl: Brbláš, nerozumím ti...

„Poprvé jsem si naplno uvědomila, že mám vážný problém,“ říká 65letá žena, která je ochotná podělit se o zkušenost s nemocí i léčbou, ale nepřeje si zveřejnit jméno. „Došlo mi, že mluvím velmi potichu a navíc mnohem hůř než dříve vyslovuji i formuluji myšlenky,“ vzpomíná bývalá kantorka z Opavska, která si kdysi silným hlasem dokázala zjednat pořádek i ve třídě plně hluchících žáků.

Změna nastala až po odchodu do penze. Hlas ztrácela postupně kvůli nemoci. V roce 2010 u ní totiž lékaři odhalili Parkinsonovu chorobu.

„Problém s hlasem u této diagnózy není v tom, že by onemocněly hlasivky, ale mění se celá osobnost.

Člověk trpí depresemi, ztrácí sebevědomí, stává se z něj šedá osůbka, která nemá odvahu mluvit nahlas. Problém je v psychice,“ říká dnes bez zaváhání žena, která opět mluví srozumitelně a nahlas.

„Vděčím za to hlasové terapeutce Martě Tománkové. Vrátila mi hlas, ale především sebevědomí. Je příjemná a sympatická,“ píše chválu.

Není sama. Marta Tománková už pomohla stovkám lidí, kteří měli problémy s hlasem. Je totiž jedinou hlasovou terapeutkou v Moravskoslezském kraji. Svou ordinaci má na Klinice otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku Fakultní nemocnice Ostrava, kde přijímá pacienty s řadou diagnóz.

„Chodí ke mně nejen hlasoví profesionálové, tedy moderátoři, zpěváci, učitelé nebo třeba operátoři call center, kteří se hlasem živí, ale najednou ochraptí nebo přestanou mluvit. Přicházejí sem lidé před nebo po operaci hlasivek, uchraptěné děti,“ líčí Marta Tománková. „Nově také pomáhám lidem s neurologickými diagnózami, především s Parkinsonovou chorobou.“

Úspěch slaví s novou metodou, kterou studovala v Londýně
Práce s hlasem ji zajímala už na Janáčkově konzervatoři v Ostravě a Fakultě umění Ostravské univerzity, kde studovala sólový zpěv. Psala o tom i závěrečnou práci a už tehdy začala pracovat s pacienty ostravské fakultní nemocnice.

A přestože je na plný úvazek zaměstnaná v Národním divadle Moravskoslezském jako členka operního sboru Divadla Antonína Dvořáka, věnuje hodně svého času i pacientům. Do fakultní nemocnice nastoupila na zkrácený úvazek v roce 2010. Od té doby vrací hlas lidem, kteří jen šeptají, chraptí nebo ne-



Práce s hlasem Marta Tománková je v Národním divadle Moravskoslezském členkou operního sboru Divadla Antonína Dvořáka. V ostravské fakultní nemocnici pracuje na zkrácený úvazek od roku 2010. Vrací hlas lidem, kteří jen šeptají, chraptí nebo nemluví vůbec. Foto: Alexandr Satinský, MAFRA

mluví vůbec. „Například starší lidé hlasivky používají málo. Proto se snižuje jejich napětí a tím i hlasitost. Správná terapie ale pomůže jejich funkci obnovit,“ vysvětluje Tománková.

Terapeutických postupů, cvičení a rad má v zásobě celou škálu. Jiné pro lidi před či po operaci hlasivek nebo třeba štítné žlázy, jiné pro manažery, kteří hlas potřebují k práci. Léčbu šije každému na míru. Loni ke svým terapiím přidala unikátní novinku, kterou studovala v Londýně - metodu Lee Silverman Voice Treatment (LSVT Loud).

S touto hlasovou léčbou začínala jako první v zemi. A dodnes je jediná certifikovaná terapeutka, která ji pacientům nabízí. Přitom lidí, kteří by ji potřebovali, je hodně. A výsledky jsou velmi dobré.

Důkazem je i paní Dana z Opavska. Do hlasové poradny ji před rokem nasměroval neurolog z ostravské fakultní nemocnice, kterému se svěřila se svými potížemi s řečí. A rovnou se stala jedním z prvních pacientů léčených metodou LSVT Loud. Léčbu už před časem ukončila, ale v lednu se chystá do hlasové poradny na kontrolu.

„Absolvovala jsem 16 lekcí hlasové rehabilitace. Individuální i skupinové, které byly moc fajn, protože jsme se s dalšími pacienty vzájem-

ně porovnávali a motivovali k lepším výkonům. Podmínkou samozřejmě bylo cvičit i doma. Trénovat jsem někdy tak usilovně, až mě manžel krotil, ať neřvu,“ směje se paní Dana. Ale netají, že výsledky se neprojevíly hned. Zpočátku na tom byla chvíli lépe a pak zase hůř.

„Velkou roli v tom hrálo moje nízké



Přicházejí sem i lidé před nebo po operaci hlasivek, uchraptěné děti.



sebevědomí. Až když se začalo postupně vracet, zlepšil se i hlas. Teď už jsem na tom dobře. Občas ještě, ale to spíš z legrace, používám při jízdě v autě naučenou metodu. Než promluví na manžela, naladím si správnou frekvenci, nadechnu a nasadím svoje vysoké A. Pak už mluvím ve stejné tónině a potřebnou hlasitostí,“ popisuje žena.

Marta Tománková už novou metodou pomohla 35 lidem. Hlavně těm

s Parkinsonovou chorobou, pro které byla metoda původně vyvinuta.

„I když je jejich stav stabilizovaný, mívají problémy se ztuhlostí hlasivek a také polykáním. Pokud se problém podchytí včas, u pacientů mluvících šepem jsou výsledky velmi dobré. Po léčbě začínají díky posílení dýchacích cest, hrtnu i výkonu v oblasti úst a obličeje opět standardně mluvit a daří se jim lépe polykat. Díky tomu se lepší jejich psychika. Jsou šťastní, že jim okolí znovu rozumí,“ objasňuje souvislosti Marta Tománková.

Pomůže i lidem s roztroušenou sklerózou či mozkovou obrnou
Nová hlasová rehabilitační metoda dnes může podle ní pomoci nejen parkinsonikům, ale širokému okruhu lidí.

„Je účinná při léčbě foniatrických i neurologických pacientů se zhoršenou funkcí hlasového aparátu kvůli oslabení hlasivek. Pomáhá i pacientům s nerozvinutou rezonancí hlasu, dystonií a neurologickými poruchami, jako jsou mozková obrna, roztroušená skleróza, Downův syndrom, dětská mozková obrna a další,“ tvrdí hlasová terapeutka.

Podstata léčby spočívá podle ní v dobře zvolené sérii speciálních hlasových cvičení, které pacienty naučí, jak mají nakládat s dechem

a rezonancí i další důležité základy správného používání hlasivek. Výsledkem je zesílení hlasu i další, už zmíněné efekty.

Operní pěvkyně Marta Tománková se pacientům s hlasovými problémy věnuje třikrát týdně v nepravidelných hodinách. Hlasová terapeutka ale přiznává, že velký nával nových klientů by stěží zvládla.

„Vzhledem k počtu neurologických pacientů by se v kraji určitě uživilo více certifikovaných hlasových terapeutů. I ve fakultní nemocnici bychom měli co dělat dva,“ míní. Sama už také uvažuje o tom, že v budoucnu by ráda věnovala pacientům víc času na úkor zpívání. I když miluje obojí. „V ordinaci nabíjím energii lidí já, v divadle je to naopak. A díky tomu, že i v ordinaci zpívám, jsem stále v dobré hlasové kondici,“ směje se Tománková.

Mluví fakultní nemocnice Tomáš Oborný připouští, že zájem o hlasovou poradnu kliniky ORL roste. Protože přibývá nemocných lidí, ale také se víc mluví o úspěšných výsledcích hlasové terapie. „Jenže najít druhou Martu Tománkovou je problém. Ona je jedinečná. Má však závazky i jinde,“ říká Oborný. „Určitě ale vyhodnotíme výsledky nové metody a zvážíme možnosti rozšíření služeb hlasové poradny.“