



Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος,

Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής

□



Ιωάννης Σούλης

Ιατρος Ωτορινολαρυγγολόγος Ζάκυνθος



Ραμαντάνης Δημήτριος, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Αθήνα



Ιωάννης Χριστόπουλος, γάμος



Δρ Νίκος Σπαντιδέας, ιατρός,

Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής

□



Γκόλα Ελένη

Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος Καλιαφά 11, Ιωάννινα

Όσοι είναι επαγγελματίες χρήστες της φωνής τους (τραγουδιστές, ψάλτες, δάσκαλοι, εκφωνητές, γιατροί, κλπ) για ποικίλους λόγους μπορεί η φωνή τους να υποστεί κάποια οργανική ή λειτουργική βλάβη. Η βλάβη αυτή τις περισσότερες φορές μπορεί να προληφθεί ή και να αποκατασταθεί εύκολα, αν ο επαγγελματίας χρήστης της φωνής γνωρίζει πως γίνεται η φωνητική λειτουργία, ποιές βλάβες μπορεί να εκδηλώσει το φωνητικό όργανο και αν μνηθεί έγκαιρα στην προληπτική φωνιατρική.

Mend your voice a little, lest you marfortune

Γιάτρεψε λίγο τη φωνή σου, ώστε να μην χαλάσεις την τύχη σου

William Shakespeare στην τραγωδία

King Lear

Τα άτομα που χρησιμοποιούν επαγγελματικά τη φωνή τους και έχουν κάποια βλάβη στις φωνητικές τους χορδές (λειτουργική ή οργανική) ή έχουν χειρουργηθεί για κάποια βλάβη των φωνητικών τους χορδών θα πρέπει να συνεργάζονται στενά με τον ωτορινολαρυγγολόγο τους. Ο τελευταίος θα πρέπει να συνεργάζεται στενά με το λογοθεραπευτή και το δάσκαλο της φωνητικής του ασθενούς, αν αυτός είναι επαγγελματίας τραγουδιστής. Η συνεργασία αυτή είναι αναγκαία για να καθοριστεί το ασφαλές για τον ασθενή πρόγραμμα θεραπείας και αποκατάστασης της φωνής.

Παραδείγματος χάριν, ένας ασθενής με [οζίδια των φωνητικών χορδών](#) θα πρέπει να συνεργάζεται στενά με τον ωτορινολαρυγγολόγο του, τον οποίο θα πρέπει να τον επισκέπτεται σε τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να αξιολογείται η βελτίωση ή μη βελτίωση των όζων, βάσει της θεραπείας που του έχει υποδειχτεί. Ένας ασθενής με **λαρυγγοφαρυγγική παλινδρόμηση**

θα πρέπει να ερευνάται για τα αίτια που του προκαλούν την παλινδρόμηση και να παρακολουθείται μεθοδικά η θεραπεία αποκατάστασής της

[1]

.

Η στροβοβίντεολαρυγγοσκόπηση υγιών ατόμων έχει επιδείξει ότι το 86.1% παρουσιάζει διάφορες ανωμαλίες του λάρυγγα, ενώ πολλοί από αυτούς εμφανίζουν περισσότερες της μιας ανωμαλίες, χωρίς να επηρεάζεται η φωνητική λειτουργία

[2]

.

Οι τραγουδίστριες που βρίσκονται στην αναπαραγωγική ηλικία έχουν προβλήματα ελέγχου της τονικότητας και της κραδασμικότητας της φωνής τους (vibrato) κατά τη διάρκεια της εμμήνου περιόδου τους, όπως τούτο έχουν αναφέρει τραγουδίστριες

[3].

Ο ωτορινολαρυγγολόγος σε συνεργασία με των δάσκαλο της φωνητικής και το λογοθεραπευτή θα καθορίσουν πόσο χρόνο θα αφιερώνει ο ασθενής την ημέρα για να τραγουδίσει ή να χρησιμοποιήσει επαγγελματικά τη φωνή του, την περίοδο που υπάρχει κάποια παθολογία στη φωνή.

Ο φωνητικός δάσκαλος θα αναλάβει να φτιάξει ένα πρόγραμμα φωνητικής υγιεινής που

συμβαδίζει με τις οδηγίες του ωτορινολαρυγγολόγου. Οι κατάλληλες για τον κάθε ασθενή φωνητικές ασκήσεις μπορεί να περαιορίσουν αποτελεσματικά τα συμπτώματα του φωνητικού προβλήματος του επαγγελματία χρήστη φωνής, να ελαττώσουν τις φωνητικές δυσχέρειες, που έχει ο ασθενής, να αυξήσουν την αναπνευστική υποστήριξη της φωνής κατά τη διάρκεια της φώνησης με επακόλουθο τη βελτίωση της ποιότητας της φωνής [4].

Ένας τραγουδιστής ή επαγγελματίας φωνής που έχει κάποια παθολογία στο φωνητικό του όργανο ή έχει πρόσφατα χειρουργηθεί για κάποια παθολογία των φωνητικών χορδών θα πρέπει να αρχίσει να τραγουδάει ή να μιλάει επαγγελματικά, όποτε τού το υποδείξει ο ωτορινολαρυγγολόγος του, ποτέ όμως δεν πρέπει να δώσει παράσταση, αν δεν περάσουν 6 εβδομάδες μέχρι 6 μήνες από την ημέρα της χειρουργικής επέμβασης. Καλόν είναι ένας χειρουργημένος στις φωνητικές χορδές ασθενής, όταν αποφασιστεί ότι μπορεί να ομιλεί ή να τραγουδάει επαγγελματικά, να χρησιμοποιεί, κατά τη διάρκεια των φωνητικών ασκήσεων ή των προβών ένα λειαντικό των φωνητικών χορδών [π.χ. [Xerogkelin® spray](#)], προκειμένου να προληφθεί η τριβή του τραυματισμένου ή πάσχοντος τμήματος μιας φωνητικής χορδής και η φωνητική κόπωση.

Ο χρόνος αποχής από τις παραστάσεις εξαρτάται από τη σοβαρότητα της βλάβης των φωνητικών χορδών, τα τεχνικά προβλήματα και την αποφασιστικότητα του τραγουδιστή να τροποποιήσει τη φωνητική συμπεριφορά του.

Όμως, αν το πρόβλημα που έχει δημιουργηθεί οφείλεται σε λανθασμένη τεχνική του τραγουδιστή, αυτό σίγουρα θα επανεμφανιστεί, αργά ή γρήγορα κάτω από την πίεση που ασκείται στον τραγουδιστή, κατά τις πρόβες και την ψυχολογική ατμόσφαιρα που διαμορφώνεται ενώπιον μιας παράστασης, κατά την οποία ο τραγουδιστής είναι διατεθειμένος να κάνει τα πάντα προκειμένου να τραγουδήσει ή για να ανταπεξέλθει στις επαγγελματικές υποχρεώσεις του.

Οι ασθενείς με παθολογικά φωνητικά προβλήματα πρέπει πάντοτε να ερευνώνται από τον ωτορινολαρυγγολόγο τους και να αποκλείεται η παρουσία [αλλεργικής ρινίτιδας](#) , **αλλεργικής καθ'υποτροπήν λαρυγγίτιδας**

, **αλλεργικής ρινοκολπίτιδας**

και

[προβλημάτων ακοής](#)

[5]

.

Ένας ασθενής με αλλεργικό πρόβλημα από το ανώτερο ή το κατώτερο αναπνευστικό σύστημα σύντομα θα καταπονήσει και θα βλάψει τις φωνητικές του χορδές κατά την εποχή που αιωρούνται στην ατμόσφαιρα αλλεργιογόνα, τα οποία του προκαλούν τα συμπτώματά του.

Ο τραγουδιστής με [καθ'υποτροπήν λοιμώξεις του αναπνευστικού του συστήματος \(χρόνιο βήχα\)](#) , [καθ'υποτροπήν αμυγδαλίτιδες](#) [6] ή [ρινοκολπίτιδα](#)

[7

]

πρέπει να ελέγχει τα επίπεδα της

[25-υδροξυβιταμίνης D3](#)

στο αίμα του, τα οποία πρέπει να είναι μεγαλύτερα των 30ng/ml. Σε περίπτωση έλλειψης ή ανεπάρκειας βιταμίνης D3 χορηγείται καθημερινά από το στόμα

[D3-Gkelin](#)

σταγόνες.

Το [D3- Gkelin](#) περιέχει βιταμίνη D3 σε ελαιόλαδο, πράγμα που επιτρέπει την ασφαλή απορρόφηση της βιταμίνης από το έντερο. Κάθε σταγόνα του D3-Gkelin περιέχει 1000IU (Διεθνείς Μονάδες) βιταμίνη. Συνήθως αρκεί η καθημερινή λήψη 4 σταγόνων

[D3-Gkelin](#)

ημερησίως.

Τα επαρκή επίπεδα της βιταμίνης D3 προστατεύουν τους υγιείς ανθρώπους από τις **ιογενείς λοιμώξεις**

ή τις κάνουν να ιώνται πολύ ταχύτερα

[8]

.

Ένας τραγουδιστής με πρόβλημα ακοής από το ένα ή από τα δύο αυτιά παύει να έχει στερεοσκοπική ακοή και αυτό τον αναγκάζει να αλλάζει συχνότητες τραγουδιού και να προσπαθεί να ταιριάξει τη φωνή του βάσει της ακουστικής του ικανότητας. Αυτό σύντομα τον οδηγεί σε φωνητική κόπωση και τελικά σε φωνητική βλάβη με τα επακόλουθα της [9].

Ο σωστός τρόπος εξάσκησης της φωνής ενός τραγουδιστή είναι αυτός που γίνεται σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον, όπου επιτρέπεται στον τραγουδιστή, με τη βοήθεια του δασκάλου του της φωνητικής και του λογοθεραπευτή να μην επαναλάβει τεχνικά λάθη που συνέβαλαν στην πρόκληση της βλάβης των φωνητικών χορδών και επιπλέον κάτω από νέες συνθήκες να βοηθηθεί ο τραγουδιστής να αναπτύξει νέες συνήθειες, ατραυματικές για τις φωνητικές χορδές.

Αυτό δεν είναι πάντοτε εύκολο να πραγματοποιηθεί, καθώς οι τραγουδιστές στην πλειψηφία τους έχουν απώλεια εισοδήματος, όταν αδυνατούν να τραγουδήσουν. Γιαυτό το λόγο πιέζουν τον εαυτό τους, τον ωτορινολαρυγγολόγο τους και τους δασκάλους τους να ξανατραγουδήσουν, όσο γίνεται νωρίτερα.

Συνιστάται οι τραγουδιστές να ξαναρχίζουν το τραγούδι με γνωστό τους ρεπερτόριο και με τραγούδια που σίγουρα πηγαίνουν στη φωνή τους. Αυτό τους επιτρέπει να συγκεντρωθούν πλήρως στη μηχανική της παραγωγής της φωνής τους, χωρίς να αποσπάται η προσοχή τους από νέες ερμηνευτικές ανάγκες.

Πολλές φορές όμως είναι ευκολότερο να αποκτήσει κανείς νέες φωνητικές συνήθειες παρά να ασχοληθεί με το παλιό του ρεπερτόριο, κατά το οποίο ανέπτυξε τις κακές και βλαπτικές φωνητικές του συνήθειες.

Φωνητικές ασκήσεις στο στάδιο της αποκατάστασης της φωνητικής λειτουργίας

Ο δάσκαλος της φωνητικής, αφού συζητήσει και ακούσει τις απόψεις του ωτορινολαρυγγολόγου και του λογοθεραπευτή θα προσπαθήσει να καθορίσει την αιτία που οδήγησε στο παθολογικό πρόβλημα της φωνής του τραγουδιστή και να σχεδιάσει τις κατάλληλες ασκήσεις που ταιριάζουν στις επηρεασμένες παθολογικά φωνητικές χορδές και τη διαταραγμένη φωνητική λειτουργία του ασθενούς.

Οι φωνητικές ασκήσεις για μια διαταραγμένη φωνή δεν διαφέρουν ουσιαστικά από τις ασκήσεις που εφαρμόζονται σε κάποιον με άθιχτες φωνητικές χορδές, με δύο όμως μεγάλες εξαιρέσεις.

Οι ασκήσεις που προορίζονται για να επεκτείνουν το ύψος ή τη δυναμική συχνότητα της φωνής θα πρέπει πιθανόν να αποφεύγονται μέχρις ότου επέλθει πλήρης επούλωση των φωνητικών χορδών και αισθάνεται άνετα ο τραγουδιστής με μια νέα τεχνική στην ανώτερη δυνατή συχνότητα της φωνής του.

Το είδος των ασκήσεων με τις οποίες ο τραγουδιστής προσπαθεί να επιτύχει τη μέγιστη μυική ισχύ και μυικό συντονισμό των μυών του που συμμετέχουν ή συμβάλλουν στην παραγωγή της φωνής, θα πρέπει να αποφεύγονται, διότι προσθέτουν καταπόνηση στη διαδικασία του τραγουδιού, όταν εφαρμόζονται λανθασμένα.

Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων φωνητικής αποκατάστασης που κάνει ένας τραγουδιστής, θα πρέπει να αφιερώνει περισσότερο χρόνο τραγουδώντας με τη μέση συχνότητα της φωνής και με το μέσο δυναμικό επίπεδο των υποστηρικτικών μυών της φωνητικής συσκευής [mezzavoce].

Παραγωγή υγιούς τόνου φωνής

Είναι μεγάλης σημασίας η συνεργασία ενός τραγουδιστή με φωνητικό δάσκαλο υψηλής εμπειρίας και ικανότητας, ιδίως όταν ο τραγουδιστής έχει εκδηλώσει κάποια παθολογική διαταραχή ή κατάσταση στις φωνητικές του χορδές ή έχει κάνει κάποια χειρουργική επέμβαση στις φωνητικές χορδές. Ο έμπειρος δάσκαλος θα καθοδηγήσει τον τραγουδιστή με τις παραπάνω καταστάσεις να παράγει υγιή τόνο φωνής.

Ο φωνητικός δάσκαλος είναι αυτός που θα καθοδηγήσει τον τραγουδιστή πως θα κάνει πρακτικές ασκήσεις της φωνής, πόσες συνεδρίες ασκήσεων θα χρειαστεί, ώστε να καταλήξει η φωνή στην πλήρη αποκατάστασή της.

Η εμφάνιση πόνων στην περιοχή των μυών του τραχήλου είναι ενδεικτική **φωνητικής κόπωσης** και οδηγεί τον φωνητικό δάσκαλο στην τροποποίηση του προγράμματος των ασκήσεων αποκατάστασης της φωνητικής και τραγουδιστικής λειτουργίας του τραγουδιστή [10].

Η **ξηροφωνία** (ξηρότητα του βλεννογόνου του λάρυγγα) ποικίλης αιτιολογίας μπορεί να παρεμποδίσει την επούλωση της κάκωσης μιας φωνητικής χορδής, να καθυστερήσει την επούλωση ή να επαναδημιουργήσει το φωνητικό πρόβλημα που συνοδεύεται και από **φωνητική κόπωση**.

Η ξηροφωνία μπορεί να οφείλεται σε ανεπαρκή πρόσληψη υγρών, πολύωρη διάρκεια προβών ή πολύωρη λειτουργία των φωνητικών χορδών ή σε παθολογικά αίτια, που πρέπει να ερευνηθούν από τον ωτορινολαρυγγολόγο.

Η ξηροστομία, η ξηρότητα του φάρυγγα και των φωνητικών χορδών μπορεί να ανακουφιστεί χρησιμοποιώντας τους στοματικούς ψεκασμούς του **Xerogkelin**. Οι ψεκασμοί γίνονται λίγο προτού αρχίσει ντο τραγούδι και η διάρκεια δράσης τους είναι 1-1.30 ώρα.

[Περισσότερα βλέπε Xerogkelin](#)

Τα εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή έχουν αποδειχθεί ότι σχετίζονται με αλλαγές φωνής[15]

·
Η
δυσφωνία
είναι
μια
από
τις
πιο
συχνές
παρενέργειες
της
μακροχρόνιας
θεραπείας
με
εισπνοές
κορτικοστεροειδούς

σε
ασθενείς
με
άσθμα

[16]

ή σε άτομα με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.

Τα εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή χρησιμοποιούνται ευρέως στη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και, σε συνδυασμό με β2 αγωνιστές μακράς δράσης, μειώνουν τις παροξύνσεις και βελτιώνουν τη λειτουργία και την ποιότητα ζωής των ασθενών

[17]

.

Η χρήση **εισπνεόμενων κορτικοστεροειδών** που ίσως είναι υποχρεωμένοι μερικοί ασθενείς να εισπνέουν καθημερινά από το στόμα μπορεί να προκαλέσει

δυσφωνία

, ενώ επί μακροχρόνιας χρήσης τους μπορεί να προκληθεί

μυοπάθεια

των μυών του λάρυγγα.

[11].

Όσον αφορά τη συστηματική χρησιμοποίηση της κορτιζόνης από το στόμα, αυτή θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνον με ιατρική συνεργασία και με γιατρό που γνωρίζει τη διαχείριση των ενεργειών και των παρενεργειών της κορτιζόνης. Συνιστάται η αποφυγή της ενδομυϊκής κορτιζόνης, παρατεταμένης χρονικής διάρκειας δράσης, διότι μπορεί να προκαλέσει σοβαρές και μη αναστρέψιμες αντιδράσεις, όπως, π.χ της ατροφίας του γλουτιαίου μυός, που διακρίνεται στις παρατιθέμενες φωτογραφίες.

Οδηγίες στα άτομα με διαταραχές της φωνής

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ. Δημήτριος Γκέλης - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 03 Ιούνιος 2024 04:40



