



Θα έχω πάντα το πρόβλημα;

Μειώνοντας, γενικά, τις πηγές έντασης και στρες στην καθημερινότητά σας, διατηρώντας την καλή υγιεινή της φωνής σας και ακολουθώντας τις συμβουλές που λάβατε κατά τη θεραπεία, θα μπορέσετε να διατηρήσετε τους στόχους που πετύχατε και θα μειωθούν οι πιθανότητες επιστροφής της μυϊκής δυσφωνίας.

Το να μπορείτε να τραγουδάτε και να μιλάτε αποτελεσματικά και άνετα, εξαρτάται από τη διατήρηση της ισορροπίας των υποσυστημάτων της φώνησης, της αναπνοής και της αντήχησης. Πιο συγκεκριμένα, στους μύες που ελέγχουν τη σύγκλιση των φωνητικών χορδών, την αλληλαγή του εύρους του ήχου, και της αντήχησης των άνω αεραγωγών πάνω από το λάρυγγα. Εάν αυτοί οι μύες βρεθούν σε ένταση και «σφιχτούν» υπερβολικά, μπορεί να κουράζονται ευκολότερα, κι έτσι, άλλοι, λιγότερο κατάλληλοι μύες χρειάζεται να «βοηθήσουν» στη διαδικασία. Κατά συνέπεια, η φωνή αρχίζει να γίνεται βραχνή, ασταθής, άβολη.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η Μυϊκή Δυσφωνία βγάζει συμπτώματα χωρίς σ' αλήθεια να υπάρχουν παθολογικά ευρήματα. Ωστόσο, με το πέρασμα του χρόνου, η ΜΔ μπορεί να προκαλέσει πρήξιμο και ερεθισμό στις φωνητικές χορδές, οπότε είναι καλύτερο να αντιμετωπιστεί νωρίς.

Τι μπορώ να κάνω για την πρόληψη της ΜΔ ή για την αντιμετώπισή της;

Μπορείτε να βελτιώσετε τα συμπτώματα της ΜΔ ή να ελαττώσετε τις πιθανότητες να την αναπτύξετε με το να φροντίζετε την υγιεινή της φωνής σας. Πιο συγκεκριμένα, αποφεύγοντας:

- Να φωνάζετε/ουρλιάζετε
- Να μιλάτε/τραγουδάτε πολύ δυνατά, ειδικά σε περιβάλλοντα με πολύ θόρυβο
- Να μιλάτε/τραγουδάτε εκτός του φωνητικού σας εύρους.
- Να μιλάτε/τραγουδάτε με υπερβολική ένταση των φωνητικών σας μυών.
- Να μιλάτε/τραγουδάτε όταν δεν έχετε καλή υποστήριξη από την αναπνοή σας.
- Τον υπερβολικό βήχα για να καθαρίσετε το λαιμό σας
- Να ψιθυρίζετε προκειμένου να προστατεύσετε τη φωνή σας.
- Να μιλάτε/τραγουδάτε με «πλάθος» στάση σώματος
- Η υπερβολική άσκηση (π.χ. βάρη, κοιλιακοί)

(μπορεί να έχει προκληθεί από λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, τραυματισμό ή στρες, ενδεικνυόμενη θεραπεία: από εξειδικευμένη/νο λογοθεραπεύτρια/τη, η φωνή ακούγεται «πιεσμένη», τραχιά)



Διεύθυνση ΣΕΛΛΕ:

Κάνιγγος 10 Αθήνα,
Αττική, 10677, Ελλάδα
Τηλέφωνο: 210 38 48 362
<http://www.selle.gr>



ΜΥΪΚΗ ΔΥΣΦΩΝΙΑ



Τι είναι η μυϊκή δυσφωνία;

Η μυϊκή δυσφωνία είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει συμπτώματα της φωνής, όπως η βραχνάδα ή/και η αίσθηση δυσφορίας που μπορεί να υπάρχει στο λαιμό (πόνος, αίσθηση εμποδίου, τσούξιμο). Αυτά, αναπτύσσονται με τον τρόπο που συνηθίζει κανείς να χρησιμοποιεί τη φωνή του στην ομιλία ή στο τραγούδι.

Πώς μπορεί να διαγνωσθεί η Μυϊκή Δυσφωνία;

Η Μυϊκή Δυσφωνία μπορεί να διαγνωσθεί μέσω εξέτασης του λάρυγγα. Ιδανικά ένας ωτορινολαρυγγολόγος (ΩΡΛ) και ένας λογοθεραπευτής που συνεργάζονται σε μια κλινική φωνής θα διερευνήσουν τα αίτια του φωνητικού σας προβλήματος, μέσω παρατήρησης του λάρυγγα κατά τη φώνηση, παίρνοντας ένα προσεκτικό ιστορικό και αναλύοντας το πώς ακούγεται η φωνή. Για τα συμπτώματα της ΜΔ μπορεί να ευθύνονται και άλλοι παράγοντες ή άλλες παθολογίες, οπότε είναι σημαντικό να έχουν αποκλεισθεί πριν την έναρξη της φωνοθεραπείας.

Ποια είναι τα συμπτώματα της ΜΔ;

- Κούραση και πόνος που αναπτύσσονται στο λάρυγγα ή στο λαιμό κατά την ομιλία ή το τραγούδι.
- Ξηρότητα ή φαγούρα στο λάρυγγα κατά τη φώνηση.
- Αλλαγή στην ποιότητα της φωνής, ιδιαίτερα σε μεγάλες περιόδους έντονης χρήσης της φωνής ή στο τέλος της μέρας.
- Αλλαγή στο φωνητικό εύρος (πολύ ψηλά, πολύ μπάσα, αστάθεια, yodeling).
- Σωματική ένταση στους μύες γύρω από το λάρυγγα
- Η αίσθηση κόμπου ή ξένου σώματος στο λαιμό
- Το σφίξιμο των δοντιών

Οι αλλαγές στην ποιότητα της φωνής συχνά μεταβάλλονται και μπορεί να περιλαμβάνουν και κάποια ή όλα από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Τραχύτητα, βραχνάδα ή μια «κουρασμένη» ποιότητα.
- Μια σφιχτή, τεταμένη, πιεσμένη ποιότητα
- Μια αέρινη, αδύναμη ποιότητα
- «Σπασίματα» φωνής όπου ο ήχος κόβεται απότομα για λίγο.

Τι προκαλεί τη Μυϊκή Δυσφωνία;

- Αναποτελεσματικά πρότυπα φώνησης για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Αλλαγές στην παραγωγή φώνησης που συνδέονται με μια περίοδο φωνητικής κατάχρησης, μόλυνσης ή συναισθηματικού στρες.
- Αποτέλεσμα ενός βαθύτερου φωνητικού προβλήματος, όπως κύστη, πάρεση, ή απλή κούραση των φωνητικών μυών.
- Κάποιος τραυματισμός των μυών που βρίσκονται κοντά στο λάρυγγα.
- Μια αντισταθμιστική λειτουργία του οργανισμού, απέναντι στο στρες, την οισοφαγική παλινδρόμηση, ή κάποια άλλη κατάσταση που προκαλεί ερεθισμό.
- Ένας συνδυασμός κάποιων ή όλων των παραπάνω παραγόντων.

Πώς αντιμετωπίζεται η μυϊκή δυσφωνία;

Αναλόγως με τη διάγνωση, η ΜΔ, χωρίς κάποια άλλη ανωμαλία των φωνητικών χορδών, συνήθως αντιμετωπίζεται από έναν λογοθεραπευτή εξειδικευμένο στις διαταραχές της φωνής. Για τη θεραπεία μπορεί να χρειαστούν μόνο λίγες συνεδρίες ή μερικοί μήνες. Αυτό εξαρτάται από το πόσο καιρό υπάρχει το πρόβλημα και από την ανταπόκριση του

εκάστοτε ασθενή στη θεραπεία. Ο στόχος της φωνοθεραπείας είναι να ελαττώσει την υπερβολική ή την λάθος τοποθετημένη μυϊκή ένταση, έτσι ώστε οι φωνητικοί μύες να μπορέσουν να λειτουργήσουν ικανοποιητικά ξανά.

Η ΜΔ, μπορεί να είναι η αρχική αιτία του προβλήματος των φωνητικών χορδών. Μπορεί, όμως, να έχει αναπτυχθεί για να αντισταθμίσει ένα βαθύτερο φωνητικό πρόβλημα. Ο ΩΡΛ σας, θα σας εξηγήσει και θα συζητήσει μαζί σας τις ιατρικές ή/και χειρουργικές επιλογές που έχετε για τη θεραπεία. Αν απαιτείται χειρουργείο, το καλύτερο είναι να ξεκινήσετε φωνοθεραπεία αμέσως μετά, ώστε να εξαλειφθούν τα συμπτώματα που παραμένουν και θα υπονομεύσουν την ομαλή αποκατάσταση της φωνής.

Τι περιλαμβάνει η φωνοθεραπεία;

Ο εξειδικευμένος λογοθεραπευτής θα σας βοηθήσει να εξερευνήσετε τον τρόπο που χρησιμοποιείτε τη φωνή σας. Θα σας βοηθήσει να αναγνωρίζετε οποιοδήποτε πρόβλημα των φωνητικών σας συνηθειών ή του τρόπου ζωής σας που μπορεί να συνεισφέρουν στη δυσφωνία σας. Θα χρησιμοποιήσει διάφορες προσεγγίσεις και μεθόδους προκειμένου να βρείτε τον πιο αποτελεσματικό τρόπο για να μιλάτε ή/και να τραγουδάτε. Τέτοιοι μπορεί να είναι:

- Η στάση του σώματος
- Η βελτίωση της αναπνοής με στόχο την υποστήριξη της φωνής σας.
- Τεχνικές χαλάρωσης για να μειωθεί η ένταση στην περιοχή των ώμων και του λαιμού η οποία συνδέεται με τη φωνή.
- Φωνητικές ασκήσεις που έχουν ως στόχο την επαναφορά της βέλτιστης λειτουργίας των μυών του λάρυγγα.
- Συμβουλές φωνητικής υγιεινής με στόχο την αποφυγή επιβλαβών συνηθειών που μπορεί να εντείνουν το πρόβλημα ή και να καθυστερήσουν τη θεραπεία.