# LA VOCE DISFONICA: PREVENZIONE E GUIDA ALLA CONSAPEVOLEZZA

Lancenigo, Marzo 2015

Dott.ssa Ilenia Faragasso
Logopedista

# VHI: INDICE DI AUTOVALUTAZIONE DELLA DISFONIA

0 → MAI
1 → QUASI MAI
2 → QUALCHE VOLTA
3 → QUASI SEMPRE
4 → SEMPRE

# GRADO DI DISAGIO

0 - 5

Disfonia assente o non percepita

6 - 29

Disfonia percepita come disabilità lieve

30 - 59

Disfonia percepita come disabilità media

60 - 114

Disfonia percepita come disabilità grave

115 - 120

Disfonia percepita come disabilità totale

# SCALE

- SCALA P → Fisica
- SCALA F → Funzionale
- SCALA E → Emotiva

# SURMENAGE & MALMENAGE VOCALI

VOCE NORMALE

Esigenza di “ più voce”

Meccanismi di compenso straordinario

VOCE RINFORZATA, IPERTONICA, IPERCINETICA

Cessazione dell'esigenza

Esaurimento dei meccanismi di compenso

VOCE ESAURITA, IPOTONICA, IPOCINETICA

# IL CIRCOLO VIZIOSO DELLO SFORZO VOCALE

Fattori favorenti

Fattori scatenanti

DISFONIA → Riduzione dell'efficienza comunicativa → SFORZO

SFORZO → DISFONIA

DISFONIA → Riduzione dell'efficienza comunicativa → SFORZO

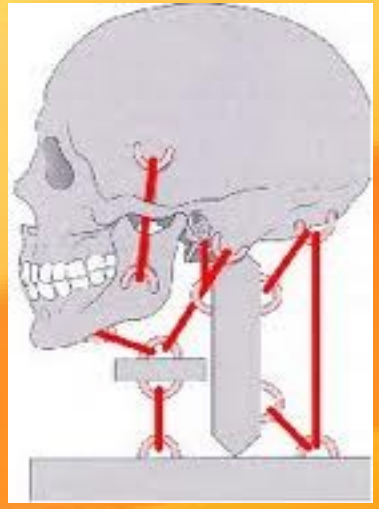
# LARINGE NORMALE

# NODULI CORDALI

# POLIPI CORDALI

# POSTURA E VOCE

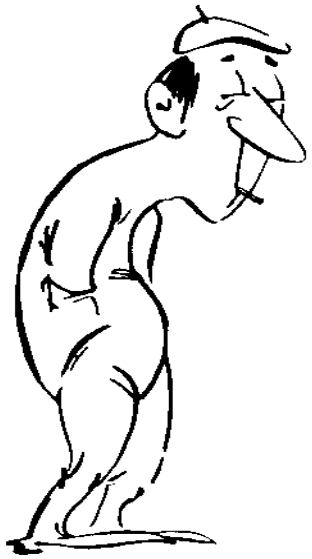
Il sistema cranio-cervico-mandibolare agisce come un'unità biomeccanica funzionale, i cui cardini sono rappresentati dall'articolazione occipito-atlanto-epistrofica, dall'articolazione temporo-mandibolare e dal sistema sospensore dell'osso ioide.



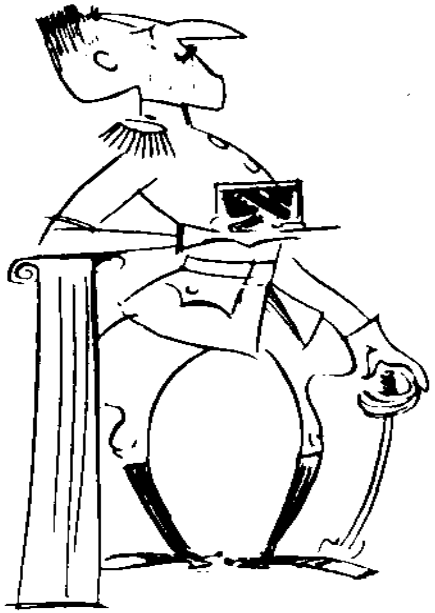
# IPOCINESIA & IPERCINESIA

## Atteggiamento posturale

normale



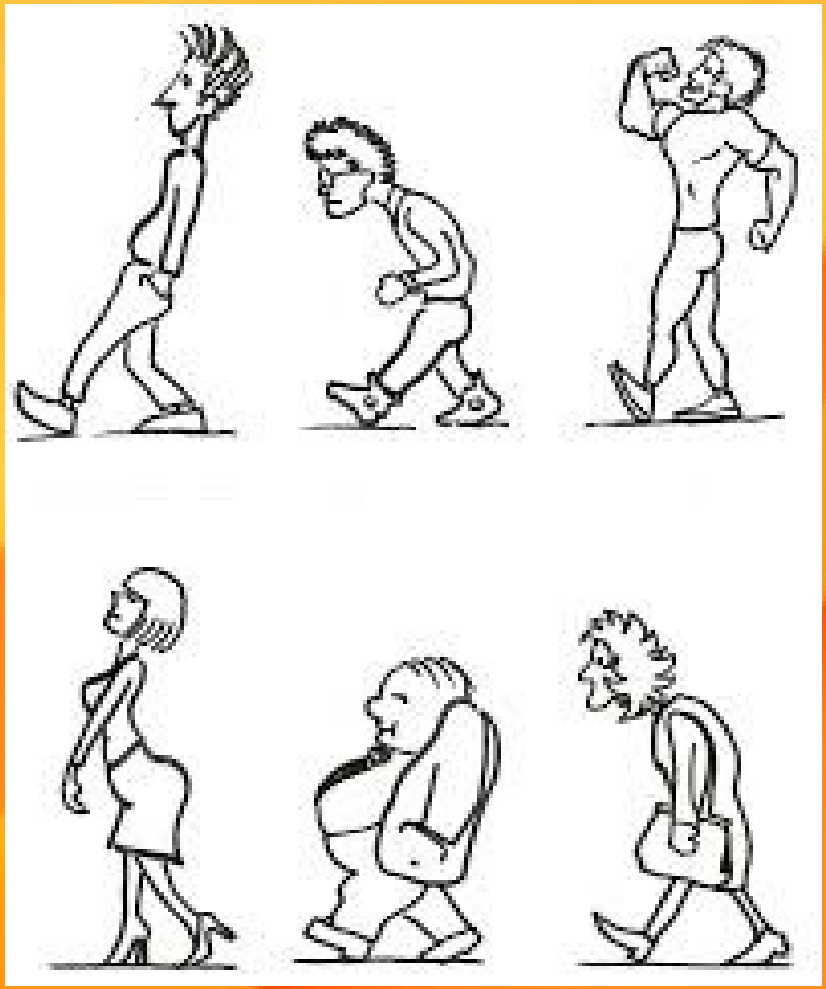
ipocinetico



ipercinetico

# POSTURA “NORMALE”

- Rispondenza al
- compito
- Massimo equilibrio
- Massima economia
- Massimo comfort
- Corretta presa dello spazio



# ERRORI RESPIRATORI

RESPIRAZIONI SCORRETTE

- Clavicolare
- Sterno-costale superiore
- Toracica
- Addominale

ERRORI INSPIRATORI

- Eccessivo rifornimento
- Insufficiente rifornimento

ERRORI ESPIRATORI

- Parlare con aria residua
- Parlare senza usare aria

La persona con disfonia parla comunque e a ogni costo

Spesso le idee più semplici rappresentano le soluzioni più adeguate...

- Riposo vocale
- Maggiore attenzione nella fase acuta

# CONSIGLI PER LA VOCE

# PROGRAMMA DI IGIENE VOCALE

- Evitare di parlare con intensità elevata, specie in ambienti rumorosi o con acustica difettosa: un insegnante può abituare i propri allievi a riconoscere il suono di un fischietto come richiamo o segnale di fine pausa e, in ambienti più dispersivi, può avvalersi dell'utilizzo di microfono;

- Parlare a distanza ravvicinata, laddove possibile, in modo tale da vedere e da essere visti da tutti gli ascoltatori;

- Non parlare durante o subito dopo lo sforzo fisico;

- Non utilizzare la voce bisbigliata o sussurrata;
- Evitare di ridere in maniera fragorosa;
- Limitarsi nelle caricature vocali e nelle imitazioni;
- Non contrarre la muscolatura del collo quando si parla;
- Non raschiare con la gola;

- Non emettere tosse stizzosa;
- Evitare urla e discussioni animate, in particolare in ambienti già saturi di voci;
- Ridurre i tempi nelle conversazioni telefoniche, soprattutto in auto;
- Laddove non ci siano impedimenti organici ostruttivi, prediligere la respirazione a bocca chiusa;

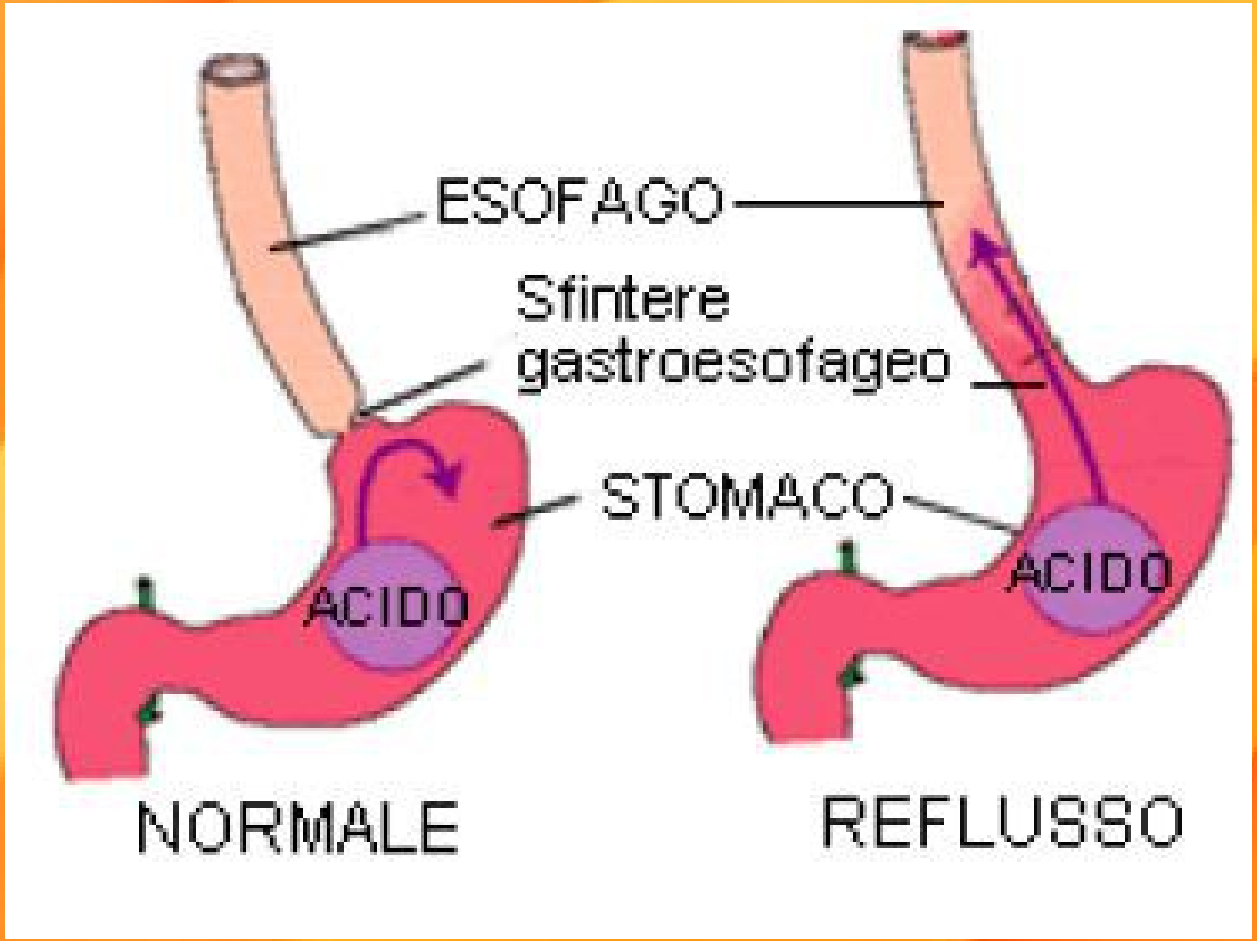
- Non pressare la voce all'inizio della frase e non rimanere senza fiato alla fine;
- Evitare cambi bruschi di temperatura;
- Curare il grado di umidità degli ambienti, evitando l'aria troppo secca e calda;
- Se l'abbassamento vocale perdura per più di dieci giorni, consultare uno specialista (foniatra, otorinolaringoiatra);

- Non indossare pantaloni troppo stretti e cinture troppo alte;
- Calibrare l'alimentazione prima di ogni prestazione vocale prolungata, evitando pasti abbondanti o poco digeribili;
- Evitare bibite troppo calde o troppo fredde;
- Moderare l'assunzione di caffè;
- Evitare alcol e fumo;

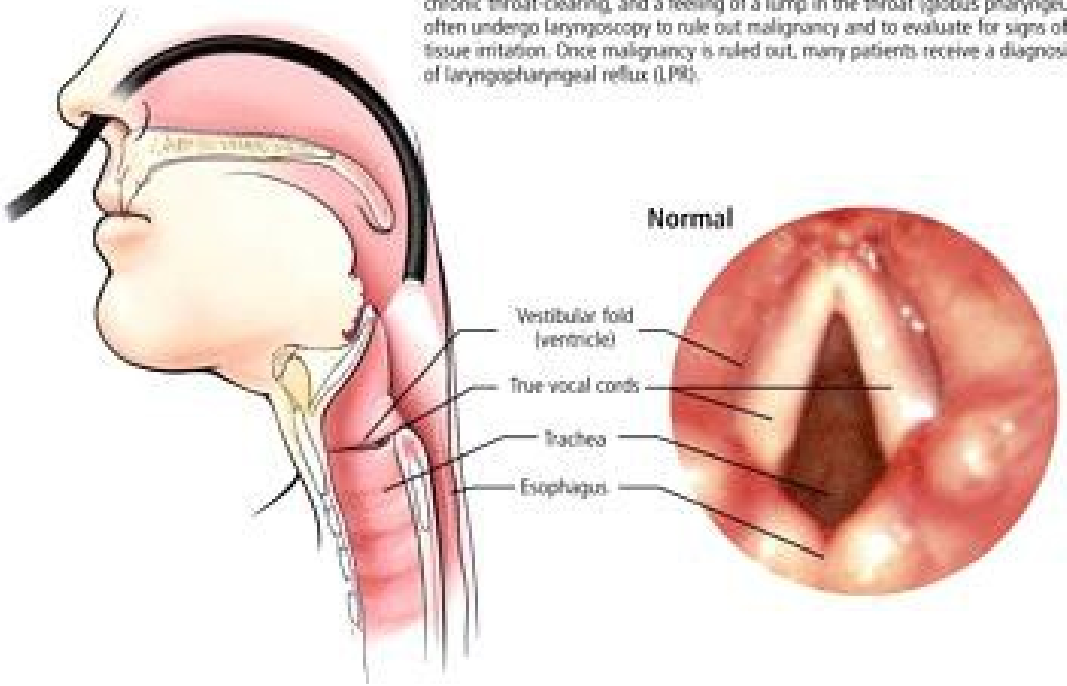
- Bere almeno due litri d'acqua al giorno, possibilmente non gassata;
- Al mattino è possibile idratare le corde vocali respirando, per il naso, attraverso una garzetta imbevuta d'acqua;
- Rilassare collo e spalle prima dell'emissione vocale;
- Evitare l'eloquio affrettato: è necessario effettuare pause respiratorie per rifornirsi d'aria e rendere il nostro parlato fluente e piacevole;

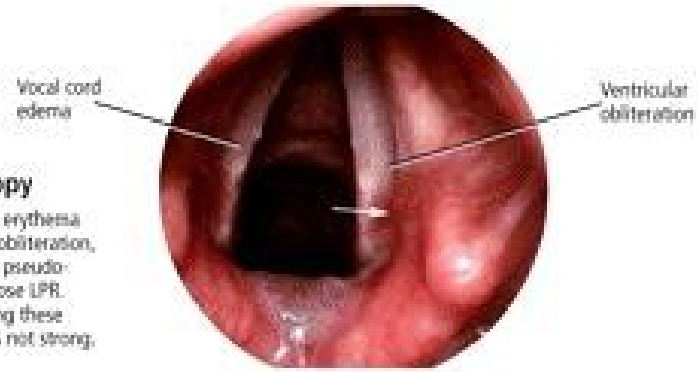
- Ridurre lo stress mediante esercizi di rilassamento;
- Non usare prodotti per risciacqui o gargarismi a base di menta;
- Prestare maggiore attenzione alle norme di igiene vocale nel caso di assunzione di antibiotici, antistaminici, antivirali, diuretici, antiipertensivi, spray nasali e vitamina C, che tendono a dare un effetto essiccante delle corde vocali.

# MALATTIA DA REFLUSSO ESOFAGEO (Gerd)



Patients with complaints such as sore throat, hoarseness, cough, dysphasia, chronic throat-clearing, and a feeling of a lump in the throat (globus pharyngeus) often undergo laryngoscopy to rule out malignancy and to evaluate for signs of tissue irritation. Once malignancy is ruled out, many patients receive a diagnosis of laryngopharyngeal reflux (LPR).




## Signs on laryngoscopy

Laryngoscopic signs such as erythema (arrow), edema, ventricular obliteration, postcricoid hyperplasia, and pseudo-sulcus can be used to diagnose LPR. However, the evidence linking these signs to clinical symptoms is not strong.

# GERD: CIBI SI' E CIBI NO

Frutta

- Agrumi, mirtilli
- Pesca, lampone, uva
- Mela, banana

Bevande

- Succhi di agrumi, liquori, vino, caffè, the
- Birra, coca cola
- Acqua minerale

Verdura

- Pomodoro, purè, patate fritte o a insalata, cipolla cruda
- Aglio, porro, crauti, scalogno, cipolla cotta
- Carote, cavolo, piselli, broccoli, fagioli verdi, patate bollite

# GERD: CIBI SI' E CIBI NO 2

Cereali e derivati

- Pasta con formaggio
- Pane all'aglio, muesli
- Pane multicereali, bianco e di segale, riso integrale e raffinato, cous cous, cracker, cereali d'avena, glassati e alla crusca

Latte e derivati

- Panna, milk shake, gelato, formaggio molle fresco
- Yogurt, latte, mozzarella
- Formaggi cremosi senza grassi, feta, formaggi di capra e alla soia

# GERD: CIBI SI' E CIBI NO 3

Carne, uova, pesce

- Spalla e lombo di manzo, pollo fritto
- Carne magra, insalata di pollo, uova strapazzate e fritte, pesce fritto, insalata di tonno, hot dog di manzo e maiale, prosciutto
- Carne super magra, bistecca, petto di pollo, bianco d'uovo, pesce fresco

Dolci e alimenti grassi

- Cioccolato, caramelle, patatine, biscotti al burro, frittelle, condimenti
- Biscotti con pochi grassi, ketchup
- Biscotti senza grassi, liquirizia

In fondo più che un innescarsi di nuove abitudini è un ritorno al benessere passato...una rottura del circolo vizioso

Changes
NEXT EXIT

- Favorire la consapevolezza della propria emissione vocale
- Ridurre i rischi di abuso
- Prendere coscienza del rischio e delle soluzioni preventive
- Guidare verso abitudini corrette

# ESERCITAZIONE PRATICA

- POSTURA “NORMALE”
- RILASSAMENTO MUSCOLO-TENSIVO
- RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA
- ATTACCO VOCALE

# RILASSAMENTO MUSCOLARE PARZIALE

- Ruotare una spalla in avanti e poi indietro; poi entrambe.
- Alzare le spalle al massimo e poi lasciarle cadere.
- Sollevare e abbassare una spalla con movimento morbido, poi l'altra poi entrambe.
- Allineare spalle e capo, guardare verso la spalla destra e mantenere la posizione per alcuni secondi, poi verso la spalla sinistra.

- Schiena dritta. Abbassare lentamente la testa cercando di toccare il petto con il mento, poi rialzare la testa fino a guardare avanti, sempre lentamente.
- Inclinare la testa tra la spalla e il petto, accennare con il capo.
- Ruotare la testa in senso orario e antiorario passando per il petto lentamente.
- Disegnare i numeri da 0 a 9 con la testa lentamente.

# RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA

- Mani sull'addome a livello dello stomaco
- Mani sui fianchi per avvertire spostamenti delle costole fluttuanti
- Una mano sullo sterno e una sull'addome
- Posizione di Tarneaud per controllare l'innalzamento delle spalle
- Mani sulle costole, immaginare un salvagente intorno al corpo che si gonfia a sgonfia, collo e spalle rilassati, busto eretto.

# RESPIRAZIONE & ATTACCO VOCALE

- Il suono deve cominciare nello stesso momento in cui ha inizio la fuoriuscita dell'aria.
- SSSSSSSSS
- FFFFFFFFFF
- SS SS SS
- FF FF FF
- MMMMMMMM
- SSSSSSSSSS (di caSa)
- VVVVVVVVV
- MM MM MM
- ZZ ZZ ZZ
- MMMMMMMM masticata

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE E... BUONA VOCE A TUTTI!!!