

... E SE MI HANNO OPERATO ALLE CORDE VOCALI?



Vi hanno asportato un frammento (più o meno grande) di corda vocale a causa di una lesione presente su di essa?

Già prima dell'intervento probabilmente la vostra voce era rauca ed ora potrebbe essere anche più debole a seconda dell'intervento che avete subito...

Oltre ad una corda vocale hanno dovuto asportare anche altre strutture laringee e ora la voce è solo un bisbiglio?

In tali situazioni la rieducazione logopedica è fondamentale: ha lo scopo di aiutarvi a recuperare la migliore voce possibile con l'utilizzo delle strutture residue.

Il logopedista vi proporrà un programma mirato in base all'intervento che comporta l'esecuzione di esercizi vocali ad intensità elevata che possono a loro volta indurre uno stato transitorio di affaticamento e infiammazione della gola e/o la comparsa di fenomeni di reflusso gastro-esofageo (per l'importante impegno della muscolatura addominale).

Ecco allora alcune indicazioni che vi potranno essere utili per affrontare nel migliore dei modi il percorso riabilitativo.

INDICAZIONI:



IDRATAZIONE VOCAL TRACT:

- mantenere un adeguato apporto di liquidi nella giornata, meglio se assunti lontano dai pasti;
- evitare bibite troppo calde o troppo fredde. Assumere bevande a temperatura eccessiva, soprattutto se prima di una prestazione vocale, può causare instabilità della voce causata da disturbi vasomotori agli organi fonatori;
- moderare l'assunzione di caffeina. Troppi caffè, oltre a renderci nervosi, tendono a ridurre l'idratazione delle corde vocali;

- prendere la buona abitudine di tenere al nostro posto di lavoro una bottiglia d'acqua naturale a temperatura ambiente.



ATTEGGIAMENTO POSTURALE:

La vibrazione delle corde vocali avviene correttamente quando queste si trovano su un "piano neutro" ovvero quando il capo è adeguatamente allineato al tronco e il mento è in posizione centrale, pertanto:

- evitare l'uso prolungato della voce guardando verso l'alto (iperestensione del collo);
- evitare l'uso prolungato della voce mantenendo il capo sempre ruotato dallo stesso lato;
- controllare la postura della schiena (correggere atteggiamenti di iperlordosi o di cifosi).



AMBIENTE:

- ridurre la presenza di sostanze che possono irritare le mucose rinofaringolarinee (es. polveri, gas, vapori) anche favorendo più volte il ricambio d'aria nei locali;
- controllare il grado di umidità dell'aria: il tasso più corretto di umidità è del 40-50%, un tasso di umidità maggiore aumenta il raclage, se inferiore provoca secchezza delle mucose, attenzione quindi ad un eccesso di riscaldamento e condizionamento dell'ambiente.



ESERCIZI FONATORI:

- effettuare gli esercizi imparati nel corso delle sedute di logopedia, mai per più di 15 minuti consecutivi, controllando la respirazione e la postura;

- non effettuare gli esercizi subito prima o subito dopo i pasti;
- non effettuare gli esercizi in tarda serata o quando vi sia un affaticamento della voce per un utilizzo prolungato;
- evitare l'utilizzo di voce bisbigliata.



NORME IGIENICHE PER I SINTOMI DA REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO

1. Inclinare il letto: usare un doppio cuscino o, meglio, porre degli spessori (10-15 cm) sotto il materasso o i piedi del letto, a livello della testa;
2. Ridurre il peso corporeo se si è in sovrappeso;
3. Evitare cibi che riducono la pressione dello sfintere esofageo inferiore, alterano lo svuotamento gastrico o alterano la mucosa (cioccolato, menta, caffè, cipolla, pomodoro, cibi ricchi di grasso, fritti);
4. Evitare il fumo e l'eccessivo consumo di alcool;
5. Evitare pasti molto abbondanti; meglio pasti piccoli e frequenti;
6. Evitare di alimentarsi poco prima di coricarsi o addirittura a letto. Una breve passeggiata dopo i pasti può essere utile ad accelerare la digestione;
7. Evitare, se possibile, farmaci che possono indurre o aggravare il reflusso (teofillina, calcio-antagonisti, progesterone, FANS);
8. Evitare quei movimenti che aumentano la pressione addominale (flessioni sul busto, esercizi per gli addominali, body-building, sollevamento pesi) e gli indumenti o le cinture troppo stretti.