



Praxis für
Stimm- und Sprachtherapie

Dr. Iris Eicher

Steinstr. 77, 81667 München
Tel.: 089 - 48 74 26, Fax: 089 - 48 49 45
www.stimm-und-sprachtherapie.de
www.sprecher-coaching.de

περίληψη πληροφορίας:
Διαταραχές στη φωνή

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗ ΦΩΝΗ

ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΦΩΝΗ

Βραχνάδα, κάποια ιδιαιτερότητα στην φωνή, ανελλιπής απόδοση, κακή καταληπτότητα, απώλεια της φωνής, πρόβλημα στην αναπνοή, δύσπνοια, ανάγκη για ξερόβηχα, πόνοι στον λαιμό, αίσθηση ότι υπάρχει ξένο σωματίδιο στο λαιμό είναι μόνο μερικά χαρακτηριστικά, που δείχνουν ότι υπάρχουν διαταραχές στην φωνή.

Η φωνή είναι ένα σημαντικό μέσο, για να επικοινωνεί κανείς με το περιβάλλον του. Η απότομη ή η αργή απώλεια της συνηθισμένης ποιότητας της φωνής περιορίζει σημαντικά την ιδιωτική όπως και την επαγγελματική καθημερινότητα. Ο ήχος της φωνής είναι ένα σημαντικό στοιχείο στην επικοινωνία. Ο ήχος της φωνής, η μελωδία της φωνής και η καθαρότητα στην ομιλία επηρεάζουν πολύ την επιτυχία ενός διαλόγου.

Διαταραχές στην φωνή μπορεί να παρουσιαστούν σε κάθε ηλικία.

Ήδη στα **παιδιά** υπάρχουν υπερφορτίσεις της φωνής, που γίνονται κατανοητές π.χ. μέσω "διαπεραστικών κραυγών". Άνθρωποι σε **επαγγέλματα που έρχονται σε επαφή με τον άνθρωπο και την ομιλία** (εκπαιδευτές, δάσκαλοι, προπονητές, διευθυντές πωλήσεων, προσωπάρχες κλπ.) διαμαρτύρονται συχνά για προβλήματα στην φωνή τους. Αλλά και στα **γηρατεία** μπορεί να υπάρχουν αλλαγές στην φωνή, όταν οι δυνατότητες διαλόγου μικραίνουν. Η **ξαφνική απώλεια της φωνής**, π.χ. μέσω μίας παράλυσης ή κατόπιν μίας χειρουργικής επέμβασης θεωρείται, ότι είναι ένα πολύ απειλητικό συναίσθημα, επειδή χάνεται από την μία μέρα στην άλλη η δυνατότητα επικοινωνίας.

Σε περίπτωση που παρουσιάζονται διαταραχές στην φωνή πρέπει οπωσδήποτε να αναζητηθεί η γνωμάτευση ενός γιατρού (ωτορινολαρυγγολόγος, φωνιάτρος), για να διαπιστωθούν τα πραγματικά αίτια της διαταραχής. Ο γιατρός μπορεί να διαπιστώσει τα πραγματικά αίτια της διαταραχής. Επίσης θεωρείται αναγκαίο μία εξέταση της ακοής. Ο γιατρός μπορεί να διαγνώσει τις αιτίες της διαταραχής της φωνής και να προτείνει περαιτέρω μέτρα όπως π.χ. θεραπεία.

ΑΙΤΙΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ:

- Λειτουργικές διαταραχές της φωνής** είναι ασθένειες της φωνής, που χαρακτηρίζονται μέσω μιας διαταραχής του ήχου της φωνής και της φωνητικής αποδοτικής ικανότητας. Δεν παρουσιάζονται ιδιοπαθής οργανικές αλλαγές στα φωνητικά όργανα.

Τα αίτια είναι πολλαπλά:

- κατασκευή (σύσταση)
- συνήθεια (συμπεριφορά)
- φωνητική υπερκόπωση (φωνογεννητικά)
- λανθασμένη χρήση (usogen)
- ψυχικά άστοχη κατεύθυνση (psychogen)
- Παραμορφώσεις:** ασύμμετρες αλλαγές του σχήματος του λάρυγγα
- Διαταραχές στην μεταβλητότητα:** διαταραχές στην αλλαγή της φωνής
- Ορμονικές** διαταραχές της φωνής
- Διαταραχές της φωνής κατόπιν **παραλύσεων** των νεύρων του λάρυγγα,
- Διαταραχές της φωνής κατόπιν **χειρουργικών επεμβάσεων** (π.χ. κατόπιν επεμβάσεως στον θυροειδή αδένα).

ΣΤΟΧΟΣ ΜΙΑΣ ΦΩΝΗΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ είναι η αποκατάσταση μιας ικανς φωνής που να ανέχεται επιβαρύνσεις. Μέσω της φωνητικής θεραπείας επιδιώκεται να δημιουργηθεί μία εύηχη φωνή, της οποίας η χρήση δεν θεωρείται, ότι είναι κουραστική ούτε στην προσωπική αλλά ούτε και στην επαγγελματική καθημερινότητα.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι κύριοι στόχοι της θεραπείας καθορίζονται σύμφωνα με την εικόνα διαταραχής και τις προσωπικές προϋποθέσεις του ασθενή. Η σύσταση της θεραπείας είναι στις παιδικές διαταραχές της φωνής μία άλλη από την παράλυση των φωνητικών χορδών ή λειτουργικών διαταραχών της φωνής. Πάντα όμως παίζουν οι τέσσερις βασικοί τομείς ένα μεγάλο ρόλο.

ΠΡΩΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ:

Εδώ ανήκει η αντίληψη του ίδιου του ατόμου στην φυσική του και ψυχική του κατάσταση. Διαφορετικοί τομείς της αντίληψης πρέπει να θεραπευτούν μεταξύ τους ή αλληπάλληλα. Συγχρόνως είναι πολύ σημαντικές οι ασκήσεις για τη αντίληψη του σώματος, των αισθήσεων, της έντασης του σώματος (τόνος) και της σωματικής στάσης. Η περαιτέρω εξέλιξη της ακουστικής αντίληψης (εξάσκηση της ακοής) είναι απαραίτητη για την αλλαγή της χρησιμοποίησης της φωνής.

ΠΡΩΩΣΗ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Η αλλαγή της σωματικής στάσης και έντασης παίζει κατά την φωνητική θεραπεία ένα βασικό ρόλο. Χρόνιες παραλύσεις στην περιοχή του λαιμού και του σβέρκου μπορούν να αποβούν αρνητικά στην αποκατάσταση της φωνής. Αυτές οι τοπικές ακινησίες κάποιων σωματικών μελών μπορούν να προέρθουν από λανθασμένες σωματικές στάσεις, αλλά και από άγχος ή ψυχικές επιβαρύνσεις. Η ρύθμιση του τόνου περικλείνει την φυσική και ψυχική πλευρά του ατόμου. Διαφορετικές τεχνικές και ασκήσεις μπορούν εδώ να χρησιμοποιηθούν.

ΠΡΩΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΩΣΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Η εξάσκηση της φωνής είναι ένα βασικό μέρος της φωνητικής θεραπείας. Η αναπνοή είναι υπεύθυνη για τις διαδικασίες στο σώμα που είναι ζωικής σημασίας. Το φυτικό νευρικό σύστημα συνδέεται στενά με την αναπνοή. Μέσω της αναπνοή μπορεί να κατορθωθεί χαλάρωση. Αντιθέτως προκαλεί η σύντομη αναπνοή συχνά αδιαθεσία. Για την αποκατάσταση της φωνής είναι σημαντική η κοιλιακή αναπνοή; για την ομιλία ο ακριβής ρυθμός της αναπνοής κατά την ομιλία.

ΠΡΩΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΩΣΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ

Οι διαταραχές της φωνής μπορούν σύμφωνα με την εικόνα που παρουσιάζουν να διαχωριστούν σε δύο τομείς. Όταν έχουμε μία υπέρβαθμη ένταση κατά την αποκατάσταση της φωνής τότε μιλάμε για μία υπερλειτουργική δυσφωνία. Εδώ πρέπει κάθε επιβάρυνση της φωνής να αποφευχθεί. Σε περίπτωση που δεν κλίνουν τελείως οι φωνητικές χορδές κατά την αποκατάσταση της φωνής, πρέπει να υποθέσουμε ότι υπάρχει κάποια αδυναμία. Αυτή η διαταραχή ονομάζεται υπερλειτουργική δυσφωνία. Επίσης και οι παραλύσεις των φωνητικών χορδών μπορούν να οδηγήσουν σε ένα ανεπαρκή κλείσιμο αυτών.



Στόχος μιας φωνητικής θεραπείας είναι μία οικονομική ομιλία, αυτό σημαίνει ότι με λιγοστή δύναμη μπορεί κανείς να πετύχει ένα επαρκή εκφραστικό πλούτο. Η ομάδα των μυών που συμμετέχουν στην αναπνοή, στην απόκτηση της φωνής και του λόγου πρέπει να εργάζονται όσο το δυνατό με λιγότερη δύναμη. Αυτό προϋποθέτει εφόσον αναφέρεται στην αναπνοή, απόκτηση της φωνής και του λόγου μία καλή ικανότητα συντονισμού και μία ανάλογη ανεπτυγμένη ρύθμιση του τόνου. Μία φυσιολογική δημιουργία φθόγγων (=σωστός λόγος) είναι απαραίτητη για την υγιή απόκτηση της φωνής. Η δύναμη της φωνής δημιουργείται με την χρήση σωματικών περιοχών ως χώροι αντήχησης.

Σκοπός της φωνητικής θεραπείας δεν είναι να δημιουργηθεί μέσω φωνητικών τεχνικών μία τεχνητή φωνή, η οποία δεν εκφράζει ούτε τις συγκινήσεις, αλλά ούτε τα αισθήματα. Αντιθέτως θέλει να κατορθώσει να αντιλαμβάνεται ο ασθενής το σώμα ως σύνολο (σώμα, αισθήσεις, πνεύμα) και με αυτό τον τρόπο να μπορεί να εκφραστεί αναλόγως. Αυτό σημαίνει να είναι σε θέση με ελάχιστη δύναμη και χωρίς κάποιες τοπικές παραλύσεις να εκφράζεται φωνητικά και σωματικά.

Επιπλέον πληροφορίες: www.stimmtherapie.de