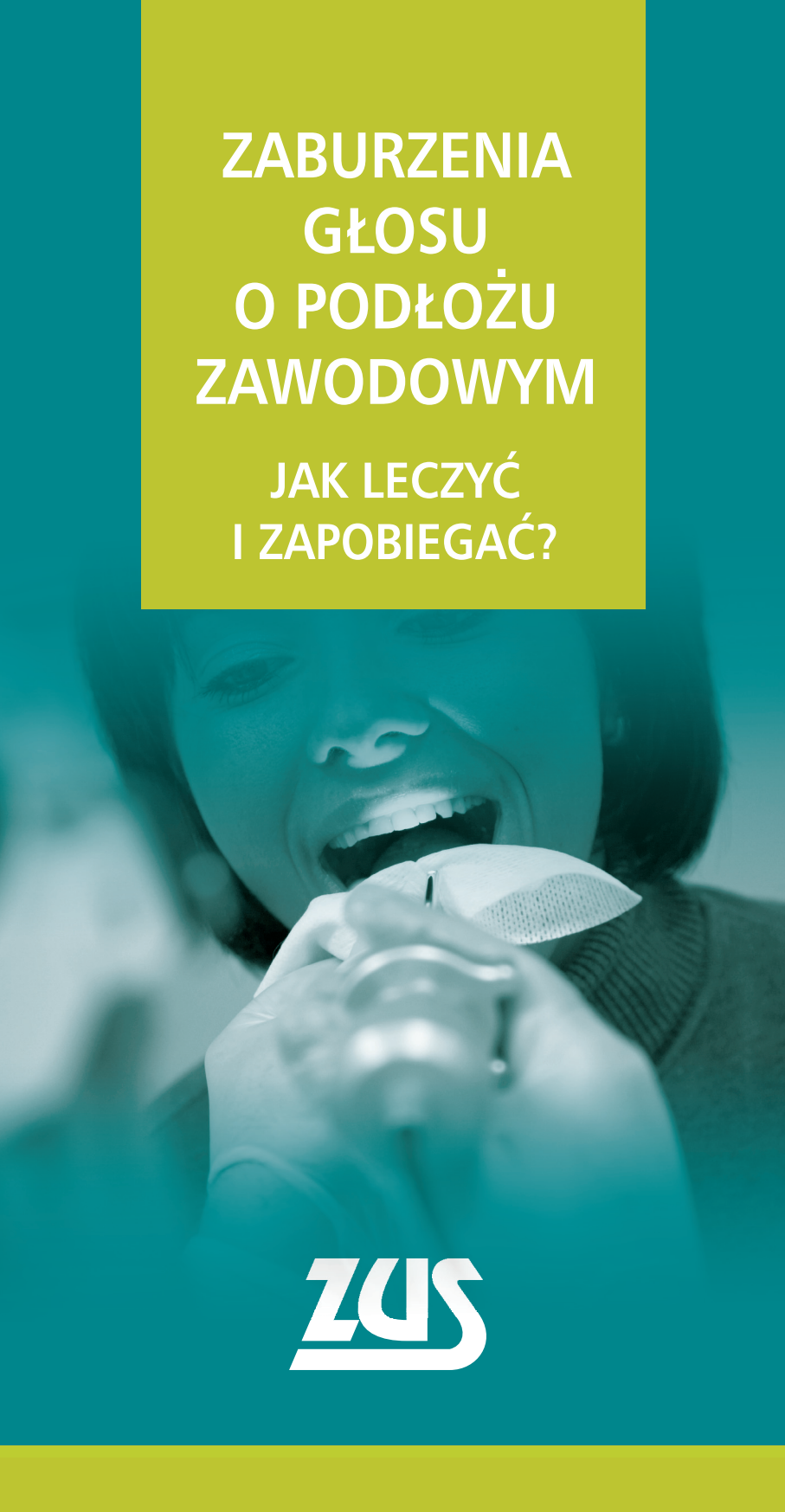


ZABURZENIA GŁOSU O PODŁOŻU ZAWODOWYM

JAK LECZYĆ I ZAPOBIEGAĆ?

A close-up photograph of a woman singing into a microphone. The image is overlaid with a teal color filter. The woman's mouth is open, and she is holding the microphone with both hands. The background is blurred.

ZUS

CO TO SĄ ZAWODOWE ZABURZENIA GŁOSU?

Zawodowe zaburzenia głosu (dysfonie zawodowe) to zaburzenia tego narządu, które rozwijają się jako efekt przewlekłego obciążania głosowego związanego z wykonywaną pracą. Niekorzystne czynniki środowiskowe dodatkowo nasilają dolegliwości ze strony gardła i krtani.

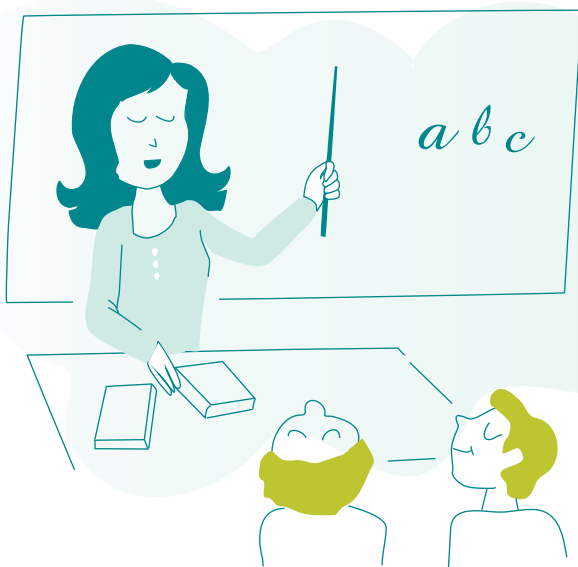
Najczęściej spotykane dolegliwości w dysfoniach zawodowych to:

- nawykowe chrząkanie
- uczucie przeszkody w gardle
- suchość w gardle i krtani
- zmiana barwy głosu
- zawężenie skali głosu
- chrypka
- zmęczenie głosowe
- okresowe zaniki głosu
- bezgłos

UWAGA!

Epizody bezgłosu trwającego dłużej niż jeden dzień są niepokojącym symptodem.

Narażony na wystąpienie zawodowych chorób narządu głosu może być np. nauczyciel prowadzący lekcje kilka godzin codziennie, zwłaszcza, gdy w klasie panuje hałas, przewodnik prowadzący wycieczki, mówiący na hałaśliwej ulicy pełnej spalin lub pracownik infolinii, rozmawiający bardzo dużo przez telefon w pomieszczeniach z klimatyzacją wysuszającą błony śluzowe gardła i krtani. Ostatnio, wraz z nadejściem epoki informacji przybywa zawodów, w których głos staje się podstawowym narzędziem pracy. Oprócz nauczycieli szczególnie narażeni są śpiewacy, aktorzy, prezenterzy, lektorzy, wykładowcy, trenerzy, prawnicy, dziennikarze, tłumacze symultaniczni, pracownicy biur obsługi klienta.



JAKIE CZYNNIKI MOGĄ PRZYZCZYNIĆ SIĘ DO ZABURZEŃ GŁOSU?

Do zaburzeń głosu mogą przyczyniać się:

- przedłużony czas pracy głosem,
- hałas w pomieszczeniu,
- nieprawidłowa akustyka sal i brak odpowiedniego sprzętu nagłaśniającego,
- niekorzystny klimat pomieszczeń, na który składa się głównie: suche, przegrzane, zapyłone powietrze, przeciągi lub duże różnice temperatur,
- nieprawidłowa emisja głosu,
- stres zawodowy,
- częste infekcje górnych dróg oddechowych,
- choroby współistniejące (np. alergie, zaburzenia hormonalne lub choroba refluksowa – często po raz pierwszy rozpoznawana podczas badania obrazowego krtani),
- brak podstawowej wiedzy o higienie pracy głosem.



JAK STRES ZAWODOWY WPŁYWA NA JAKOŚĆ GŁOSU?



Czynniki psychogenne mogą być współodpowiedzialne za powstawanie problemów głosowych **o podłożu zawodowym** lub też mogą być bezpośrednią ich przyczyną. Powszechny obecnie stres zawodowy wywołuje czynnościowe napinanie mięśni szyi i karku, obręczy barkowej oraz innych struktur, związanych z torem głosowym, co utrudnia emisję głosu. Z drugiej strony często występujące chryпки lub zaniki głosu powodują istotny dyskomfort w funkcjonowaniu zawodowym, co w dalszym etapie może prowadzić do zmian w stanie zdrowia psychicznego i wywoływać takie objawy jak obniżony nastrój lub lęk.

Związek pomiędzy zaburzeniami adaptacji w stresie a problemami głosowymi można wyjaśnić następującymi mechanizmami:

- przenoszeniem napięcia spowodowanego stresem z mięśni karku i kręgosłupa na mięśnie szyi i krtani, co prowadzi do objawu „zaciskania” gardła i krtani,
- spłyceniem oddechu, jako utrwaloną reakcją na stres, co bardzo utrudnia emisję głosu,
- stresogennymi zaburzeniami w wydzielaniu śluzu w błonie śluzowej gardła i krtani: w sytuacjach stresu pojawia się uczucie suchości w gardle.

JAK MOŻESZ SOBIE POMÓC? HIGIENA PRACY GŁOSEM



UNIKAJ PRZECIĄŻANIA GŁOSU

- mówienia czy śpiewania na zimnym powietrzu,
- mówienia podniesionym głosem (zbyt głośno i wysoko),
- mówienia na „resztkach powietrza”,
- ciągłego chrząkania i pokastywania,
- długich rozmów przez telefon,
- konwersacji w pomieszczeniach, w których panuje hałas.

OGRANICZ CZYNNIKI DRAŻNIĄCE BŁONĘ ŚLUZOWĄ

- palenie papierosów,
- spożywanie dużej ilości napojów gazowanych i alkoholowych,
- picie zimnych napojów, mocnej kawy i herbaty,
- przebywanie w suchych i zadymionych pomieszczeniach.

ZAPAMIĘTAJ!

- nawadniaj organizm (pij przynajmniej 8 szklanek napojów niegazowanych dziennie),
- utrzymuj odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniach, w których przebywasz,
- używaj mikrofonu bądź systemów nagłaśniających w dużych pomieszczeniach, gdy jest to konieczne,
- oszczędzaj głos w czasie choroby, szczególnie podczas przeziębienia i infekcji górnych dróg oddechowych,
- w razie przedłużającej się chrypki zgłoś się do laryngologa lub foniatry.

DLACZEGO NAUKA EMISJI GŁOSU JEST ISTOTNA DLA WSZYSTKICH OSÓB PRACUJĄCYCH GŁOSEM?



W celu utrzymania dobrej kondycji narządu głosu konieczne jest wyrobienie nawyków prawidłowych technik emisji głosu.

Obejmują one:

- swobodną postawę ciała, bez napięcia mięśni szyi i narządu artykulacyjnego,
- umiejętność oddychania torem żebrowo-przeponowym z wykorzystaniem podparcia przeponowego,
- prawidłowe tworzenie głosu z łagodnym zwieraniem się fałdów głosowych,
- umiejętność wykorzystania wszystkich rezonatorów i komór rezonansowych,
- prawidłową dykcję i szeroką artykulację.

JAK STYL ŻYCIA WPŁYWA NA WYDOLNOŚĆ GŁOSOWĄ?

Zdrowy styl życia jest bardzo ważny dla naszego organizmu. Wprowadzając kilka prostych nawyków możesz poprawić swoją sprawność psychofizyczną, a co za tym idzie, ułatwić naukę prawidłowych technik emisji głosu.



CO NALEŻY ROBIĆ, ABY ŻYĆ ZDROWO?

1. Dbaj o kondycję fizyczną, która pozwoli utrzymać ciało w dobrej formie, co więcej poprawi koordynację oddechowo-ruchową:

- spróbuj choć raz w tygodniu poświęcić godzinę na aktywność fizyczną,
- zapisz się na zajęcia sportowe,
- chodź na spacer, zacznij jeździć na rowerze,
- uczęszczaj na pływalnię lub zapisz się na jogę.

2. Dbaj o kondycję psychiczną – w miarę możliwości unikaj stresu i naucz się go rozładowywać, stosując odpowiednie techniki i ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające też mięśnie aparatu głosu i mowy.

W trakcie publicznych wystąpień pamiętaj o:

- spokoju i opanowaniu podczas mówienia,
- swobodnym rozpoczęciu fonacji, bez zbędnych napięć w okolicy gardła i szyi,
- prawidłowym oddychaniu,
- naturalnej wysokości głosu, również w sytuacjach wywołujących większe emocje.

3. Pamiętaj o odpowiednim sposobie odżywiania:

- wyeliminuj gorące i ostre potrawy,
- dobierz odpowiednią dietę, bogatą w wodę, błonnik, białko (owoce, warzywa, czerwone mięso, ryby), a mało soli,
- spożywaj regularnie 4–5 posiłków dziennie, pamiętając, że śniadanie jest najważniejszym z nich dostarczającym organizmowi porcji niezbędnej energii,
- wyeliminuj niezdrową żywność (*fast food*).

Zdrowa dieta może uchronić Cię przed chorobą refluksową, ostatnio coraz częściej dotyczącą błony śluzowej gardła i krtani, co ma ujemny wpływ na funkcje narządu głosu.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY W PRZYPADKU „CHRYPEK ZAWODOWYCH”?

Osoby pracujące głosem nie mogą lekceważyć objawów dysfunkcji narządu głosu. Jeśli leczenie zalecane przez lekarza pierwszego kontaktu jest niewystarczające, pacjent powinien być skierowany do poradni laryngologicznej, a jeśli to dostępne do poradni foniatrycznej. Należy podkreślić, że niewłaściwe leczenie wczesnych objawów dysfonii zawodowych np. chrypki będącej objawem zmęczenia głosowego, dodatkowo przyspiesza rozwój niedomogi głosowej. Tzw. „chrypka zawodowa” często niewłaściwie rozpoznawana jest jako ostre zapalenie krtani, a rutynowo włączana w tym przypadku antybiotykoterapia nie przynosi poprawy.



DLACZEGO LECZENIE DYSFONII ZAWODOWYCH POWINNO BYĆ KOMPLEKSOWE?

Ze względu na wieloczynnikową etiologię zawodowych chorób narządu głosu konieczne jest postępowanie kompleksowe, dobrane indywidualnie, po dokładnej diagnostyce wykonanej przez specjalistę laryngologa lub foniatrę. Istotnym elementem diagnozy jest badanie wideostroboskopowe, które umożliwia obserwację powiększonego ruchomego obrazu krtani i pozwala precyzyjnie ocenić struktury i funkcję krtani.

Celem leczenia powinno być przywrócenie takiego stanu narządu głosu, który spełniałby potrzeby pacjenta zarówno zawodowe, jak i emocjonalne i socjalne, oczywiście przy uwzględnieniu jego realnych możliwości.

Najważniejszym elementem terapii jest **rehabilitacja głosu**, obejmująca:

- edukację o higienie pracy głosem,
- zmianę nawyków głosowych,
- korektę emisji głosu poprzez trening głosowy – najczęściej prowadzony przez logopedę/terapeutę głosu, ale w ścisłej współpracy z foniatrą.

Pozostałe elementy terapii to:

- leczenie farmakologiczne,
- fizjoterapia,
- leczenie chirurgiczne.

W początkowym okresie zawodowe zaburzenia głosu mają charakter dysfonii czynnościowych tzn. nie występują zmiany morfologiczne w narządzie głosu, a dysfunkcja głosu jest odwracalna. U osób pracujących głosem dysfonie czynnościowe często wyprzedzają pojawienie się zmian organicznych głosni, które przeważnie wymagają leczenia chirurgicznego. Warto jednak przed zabiegiem poddać się rehabilitacji głosu, gdyż wczesne zmiany np. guzki głosowe ustępują w wyniku takiej terapii, bez konieczności leczenia operacyjnego. Natomiast, gdy interwencja chirurgiczna jest niezbędna, należy pamiętać o rehabilitacji głosu po zakończeniu procesu gojenia, aby nie doszło do nawrotów chorób organicznych krtani.

WAŻNE!

Utrwalone zmiany patologiczne krtani ograniczają w znacznym stopniu wydolność narządu głosu i uniemożliwiają posługiwanie się głosem zawodowo. Można im zapobiec, zgłaszając się po pomoc specjalistyczną po wystąpieniu pierwszych niepokojących objawów.

REHABILITACJA ZAWODOWYCH CHORÓB GŁOSU W WARUNKACH SANATORYJNYCH

W przypadku zaawansowanych dysfonii zawodowych, w celu odzyskania sprawności narządu głosu, konieczna jest intensywna rehabilitacja, optymalnie prowadzona przez zespół specjalistów w warunkach sanatoryjnych. W skład zespołu prowadzącego rehabilitację głosu w sanatorium wchodzi:

- specjalista balneologii
- laryngolog/foniatra
- psycholog
- fizjoterapeuta.

Leczenie sanatoryjne zapewnia korzystne warunki terapii, gdyż pacjent, w oderwaniu od codziennych obowiązków może skoncentrować się na swoim zdrowiu, a kompleksowa rehabilitacja prowadzona jest pod okiem specjalistów przeszkolonych z zakresu specyfiki zawodowych chorób narządu głosu, co ma istotny wpływ na efekty terapii.

Turnus sanatoryjny skierowany dla osób z zawodowymi zaburzeniami głosu zawiera następujące moduły:

- ocenę czynności narządu głosu i mowy,
- indywidualnie dobrany trening głosowy,
- edukację dotyczącą higieny głosu,
- elementy psychoterapii, w tym naukę relaksacji całego ciała, ułatwiającą uzyskanie prawidłowego oddechu i emisji głosu,
- zabiegi z udziałem fizjoterapeuty, najlepiej przeszkolonego w zakresie manualnych technik osteopatycznych, usprawniających biomechanikę struktur toru głosowego,
- balneoterapię,
- autoterapię z motywacją do świadomego dbania o higienę głosu i zachowania nabytych na turnusie umiejętności głosowych.





INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Klinika Audiologii i Foniatrii
Instytut Medycyny Pracy im. prof. dra Jerzego Nofera
ul. św. Teresy od Dzieciątka Jezus 8, 91-348 Łódź
tel.: (42) 631 45 05, (42) 631 47 29
faks: (42) 631 45 19
e-mail: impx@imp.lodz.pl
<http://www.imp.lodz.pl>

*Druk sfinansowano
z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych ZUS*

