

## „Głos jako narzędzie pracy”.

### **Problem dysfonii u osób zawodowo posługujących się głosem - przyczyny, przebieg, terapia z punktu widzenia logopedy, terapeuty - rehabilitanta mowy.**

#### **Skrót wykładu:**

Głos jest instrumentem integralnie związanym z naszym organizmem, jest jego zwierciadłem. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak często oceniamy ludzi nie tylko po tym co mówią, ale jak mówią.

Choroby zawodowe narządu głosu to przewlekłe choroby, które bezpośrednio związane są z wykonywanym zawodem i warunkami pracy. Wynikają one zazwyczaj z nadmiernego wysiłku głosowego.

Kolejną przyczyną jest brak umiejętności prawidłowego, zdrowego posługiwania się głosem, prawidłowej emisji głosu.

Coraz częściej bierze się pod uwagę również obciążenia psychofizyczne występujące w pracy zawodowej, jako czynnik ryzyka zwiększający prawdopodobieństwo wystąpienia obciążenia i choroby narządu głosowego.

Przewlekłe choroby narządu głosu od 1998 roku znajdują się w czołówce orzekanych chorób zawodowych. Najliczniejszą grupę wśród osób z zawodowymi chorobami narządu głosowego stanowią nauczyciele- aż 90%. W porównaniu ze Stanami Zjednoczonymi i krajami Europy Zachodniej - w Polsce notuje się dwukrotnie więcej zachorowań na choroby narządu głosowego. Ponadto, według foniatorów, częstotliwość występowania zaburzeń głosu u nauczycieli w stosunku do innych zawodów stawiających znaczne wymagania narządowi głosowemu (aktorzy, śpiewacy, prezenterzy, tłumacze, politycy itp.) jest przeważająca. Fakt ten związany jest z wieloletnim przygotowaniem tej grupy do wykonywania zawodu i opanowaniem prawidłowej techniki – umiejętności posługiwania się głosem. Czego niestety o nauczycielach powiedzieć nie można. Przyczyny można upatrywać w wadliwym szkoleniu nauczycieli pod kątem prawidłowej emisji głosu. Sytuację taką zauważam podczas pracy w jednym z sanatoriów, gdzie prowadzę zajęcia z emisji głosu podczas turnusów rehabilitacyjnych w ramach prewencji rentowej – ZUS. Ok 80% pacjentów wspomina o tym, że podczas studiów nie mieli praktycznie żadnych zajęć dotyczących zasad prawidłowego posługiwania się głosem.

Choroby narządu głosu jako choroby zawodowe są Polską specyfiką. Nie znajdują się one na listach chorób zawodowych w Unii Europejskiej czy w USA.

Rehabilitacja głosu jest jednym z podstawowych sposobów leczenia w przypadku istnienia dysfonii czynnościowych, zaburzeń głosu u osób zawodowo posługujących się głosem (nauczycieli, mówców, wykładowców, prawników, dziennikarzy, i in.), u pacjentów ze zmianami organicznymi, które powstały z powodu nieprawidłowej emisji głosu, np. guzkami głosowymi, niektórymi zmianami obrzękowymi. Jest również wskazana u pacjentów po zabiegach mikrochirurgicznych na fałdach głosowych.

W rehabilitacji głosu ważną rolę odgrywa wypracowanie prawidłowego toru oddechowego, usprawnienie narządów artykulacyjnych, poprawienie fonacji, nastawienia głosowego i rezonansu. Wskazane jest, by naukę prawidłowej emisji głosu prowadziły osoby rzetelnie do tego przygotowane, znakomicie znające cały mechanizm powstawania głosu, mające świadomość, że poza emisją głosu – wpływ na jego funkcjonowanie ma również stan psychiczny pacjenta, jego system mięśniowy, postawa i wiele innych, często pozornie nie związanych, czynników. Najlepiej, jeśli są to wokaliści, aktorzy, odpowiednio przeszkoleni logopedzi czy też lekarze-foniatrzy –znający zasady prawidłowej emisji głosu. Bardzo dobre rezultaty daje wprowadzenie elementów emisji głosu śpiewanego nawet wtedy, gdy pacjent nie potrafi śpiewać, czy też nie ma słuchu muzycznego. Na szczególną uwagę zasługuje fakt nawiązania współpracy z fizjoterapeutą, czy terapeutą manualnym oraz włączenie leczenia zaleconego przez lekarza-foniatrę. Często pomocnym staje się skierowanie pacjenta na spotkanie z psychoterapeutą

Rehabilitacja powinna być prowadzona systematycznie, holistycznie. Trwa zazwyczaj kilka miesięcy lecz niekiedy może trwać nawet kilka lat. Wiele ćwiczeń pacjent może po przeszkoleniu wykonywać samodzielnie w domu – bo tak na prawdę tylko jego samodzielna, codzienna praca daje możliwość poprawy i zmiany sposobu emisji głosu. Bez niej – nie mamy wielkiej szansy na sukces...

Pozdrawiam, Aleksandra Sozańska-Kut☺

[www.studioglosu.pl](http://www.studioglosu.pl)

źródła:

<https://www.emisjaglosudlanauczycieli.pl/>

[https://medycynapracyportal.pl/wp-content/uploads/wydawnictwa/poradnik\\_glos.pdf](https://medycynapracyportal.pl/wp-content/uploads/wydawnictwa/poradnik_glos.pdf)

praca własna