



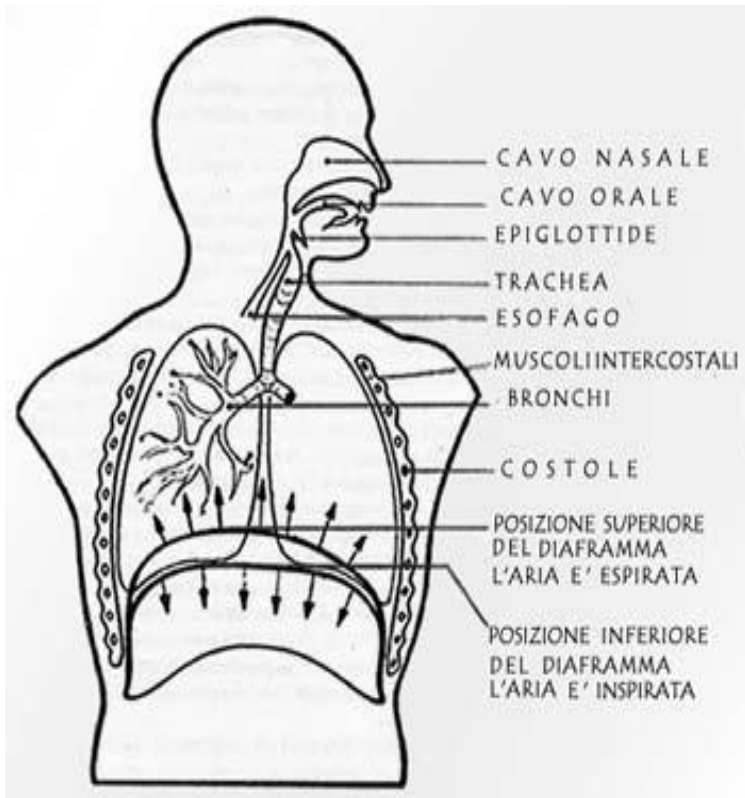
OPUSCOLO INFORMATIVO LA VOCE DOPO MICROCHIRURGIA LARINGEA

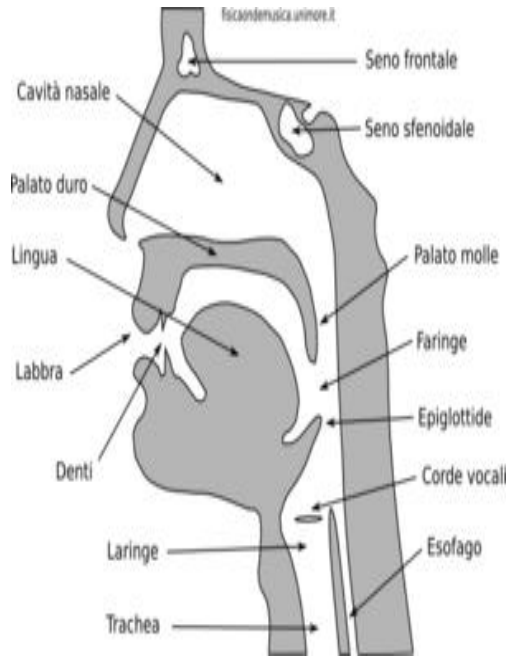
Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

LA VOCE: come funziona?

Nella produzione della voce viene coinvolto un complesso sistema di strutture che comprendono le corde vocali e il **Vocal Tract**.

Molte di queste strutture sono comprese nell'apparato respiratorio.





In particolare, la voce è il prodotto acustico dell'aria che passa attraverso le **corde vocali**, due piccoli muscoli contenuti all'interno della laringe.

La laringe è una struttura cartilaginea, grossolanamente a forma di tubo. Puoi sentirla se metti una mano sul collo e provi a deglutire: sentirai la laringe muoversi verso l'alto e poi ritornare al punto di partenza. Questo movimento permette di deglutire il cibo senza che esso vada "di traverso" (prendendo la strada della via respiratoria).

Durante la fonazione le corde vocali si avvicinano e il flusso aereo che le attraversa produce la vibrazione del loro margine; puoi sentirla mettendo la mano sul collo quando emetti una lunga "AAAAA". La vibrazione che senti è proprio quella della tue corde vocali.

La muscolatura espiratoria (in particolare il muscolo **diaframma**) permette, con la propria contrazione prima e rilassamento poi, di inspirare ed espirare creando i flussi d'aria necessari alla fonazione.

Riassumendo, la tua voce è la conseguenza di (in successione):

→ inspirazione;

→ espirazione contemporanea alla chiusura delle corde vocali e vibrazione delle stesse;

→ timbro vocale determinato dalla combinazione dei risuonatori (identifica ogni persona come un'impronta digitale).

Perché la voce si affatica ?

La voce è una prestazione **MUSCOLARE**, **COMPORIMENTALE**, **EMOZIONALE** e come tale subisce gli effetti dell'affaticamento/stress e talvolta purtroppo anche di un danno organico (noduli, polipi, edema di Reinke).

Pensa ad una qualsiasi attività fisica, ad esempio la corsa: quando si corre, a seconda delle capacità e dell'allenamento, ad un certo punto è normale sentirsi stanchi, che manchi il fiato o che le gambe facciano male; il nostro corpo ci comunica che forse ci dovremmo fermare. Qualche volta addirittura capita anche di farsi male (una distorsione ad esempio). Le prestazioni muscolari non possono essere protratte per molto tempo senza conseguenze e soprattutto devono seguire criteri adeguati, altrimenti il rischio di danneggiamento è elevato (ad esempio nella corsa è importante curare il gesto atletico onde evitare lesioni).

La voce si può paragonare, per alcuni aspetti, ad una performance atletica come la corsa : quando parlo utilizzo una serie di muscoli che si contraggono in una sequenza molto precisa e raffinata.

Questi muscoli non sono esenti dall'affaticamento e se vengono utilizzati in maniera scorretta, necessitano di un adeguato riposo. Nei casi di prestazione artistica (cantanti o attori), la performance vocale necessita anche di riscaldamento e un costante allenamento, come nello sport.

Cosa succede alle corde vocali dopo un intervento di microchirurgia laringea?

L'asportazione chirurgica della lesione, formatasi nel tempo, non coincide con la ripresa di una voce normale perché:

- la funzionalità laringea è compromessa dalle cause che hanno determinato la lesione stessa
- nell'intervento chirurgico vengono coinvolte parti fondamentali delle corde vocali che necessitano di un breve periodo per "guarire"
- subito dopo l'intervento, le nostre corde vocali funzionano con la memoria del movimento pre-intervento

NON DEVE PERCIÒ SPAVENTARE SE NELL'IMMEDIATO POST-INTERVENTO LA VOCE POTRA' ESSERE ADDIRITTURA PEGGIORE DI PRIMA!!!

Quali sono le norme di igiene vocale a cui attenersi?

- ✚ Silenzio assoluto (evitare anche il sussurro) per le 24 ore successive all'intervento chirurgico e riposo vocale (non abusare in alcun modo della voce) per una settimana
- ✚ Non fumare
- ✚ Evitare, per qualche giorno, alimenti troppo caldi e solido/secchi
- ✚ Per evitare la scarsa lubrificazione e la disidratazione delle corde vocali, bere almeno un litro e mezzo di acqua al dì (oltre ad eventuali minestre, verdura e frutta ...) e, secondo le prescrizioni del logopedista o dello specialista ORL, effettuare l'idratazione delle corde vocali con garzetta
- ✚ Non parlare in stato di stress psicofisico
- ✚ Evitare lo sforzo fisico (sollevamento di pesi, attività in palestra) per qualche giorno

- ✚ Non parlare in condizioni di forte rumore concorrenziale (ambienti rumorosi, in automobile, a scuola con i bambini che gridano, al cellulare per strada, ecc.);
- ✚ Evitare ambienti secchi (eccessivo riscaldamento e aria condizionata); quindi umidificare ed arieggiare spesso gli ambienti in cui si soggiorna
- ✚ Non sforzarsi di parlare a tutti i costi
- ✚ Controllare l'eventuale presenza di reflusso gastroesofageo o faringolaringeo
- ✚ Parlare a distanza ravvicinata assicurandosi di vedere ed essere visto da tutti gli ascoltatori
- ✚ Evitare le prolungate emissioni sussurrate o bisbigliate, portatrici, nel caso in cui si incrementi l'intensità di contratture laringee ed extralaringee
- ✚ Imparare a far riposare la voce
- ✚ Evitare di schiarire la voce utilizzando raschiamenti e colpi di tosse





Se dovessero comparire difficoltà respiratorie, febbre o sanguinamento al rientro a casa contattare telefonicamente il reparto ai numeri:

040 3994736 / 040 3994513

e per la riabilitazione contattare le logopediste ai numeri:

040 3994760 / 040 3994708

Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP
ASUGI su testo fornito dalla Clinica Otorinolaringoiatriaca

**DIPARTIMENTO AD ATTIVITA' INTEGRATA CHIRURGIA SPECIALISTICA
Clinica Otorinolaringoiatriaca**

Direttore: Prof. Gian Carlo Tirelli

Tel: 040 – 399 4932; Fax: 040 – 399 4180

e-mai: clinica-otorinolaringoiatrica@asugi.sanita.fvg.it

Responsabile Infermieristico: Ivana Iemmolo

Tel: 040 – 399 4736; Fax: 040 – 399 4180

e-mail: ivana.iemmolo@asugi.sanita.fvg.it

Revisione 01 – maggio 2022