



Choroby narządu głosu

Informacje dla nauczycieli



Dlaczego głos choruje?

Schorzenia narządu głosu to najczęściej występujące choroby zawodowe w Polsce. Chorują głównie nauczyciele. Ich praca odbywa się w specyficznych warunkach. Towarzyszy jej napięcie i stres. Wysiłek głosowy jest codzienny i długotrwały, często o natężeniu przekraczającym fizjologiczne normy.

Najważniejsze przyczyny chorób narządu głosu u nauczycieli to:

- brak odpowiedniej profilaktyki medycznej i edukacji w zakresie właściwej techniki emisji głosu,
- nadmierny wysiłek głosowy,
- czynniki stresowe i czynniki natury psychologicznej.

Emisja głosu

to proces jego wytwarzania i wyprowadzania na zewnątrz.

Na powstawanie chorób narządu głosu istotny wpływ mają także warunki środowiska pracy nauczycieli, takie jak:

- **hałas,**
- **zła akustyka sal lekcyjnych,**
- **suche, przegrzane, zapyłone powietrze w klasach.**

Niepokojące objawy

Najczęstsze objawy niedyspozycji głosowej to:

- okresowa lub przeciągająca się chrypa,
- nadmierna suchość gardła i krtani,
- zmęczenie głosowe po dłuższym mówieniu,
- trudność w mówieniu głosem wysokim i niskim,
- załamywanie się głosu,
- chwilowy, ale powtarzający się lub okresowy bezgłos,
- zawężenie skali głosu,
- zmiana barwy głosu,
- matowe i obniżone brzmienie głosu,
- ból i ucisk w okolicy gardła i krtani,

Pamiętaj!

Tylko lekarz może ocenić przyczyny niedyspozycji głosowej i podjąć odpowiednie środki zaradcze.

- częste i nadmierne odchrząkiwanie,
- uczucie zalegania, dyskomfortu w gardle i krtani,
- uczucie drapania w gardle,
- długotrwały kaszel,
- niedrożność lub osłabienie drożności nosa,
- nasilenie dolegliwości ze strony układu oddechowego po przebytych chorobach.

Pierwsze problemy z głosem pojawiają się najczęściej w 2. roku pracy, a do zmian o charakterze przeciążeniowym dochodzi po ok. 10 latach pracy głosem.

Jak dbać o głos?

Głos to podstawowe narzędzie pracy nauczyciela.

Aby dobrze i długo służył należy:

- Ograniczać hałas w miejscu pracy i unikać obciążeń głosu:
 - nie przekrzykiwać uczniów,
 - wyrabiać w uczniach nawyk niezbyt głośnego mówienia,
 - jeśli audytorium stanowi większa grupa osób, należy wykorzystywać mikrofon,
 - uczniów słabiej słyszających posadzić w pierwszych ławkach,
 - dbać o swój autorytet w klasie.
- Zapewnić wymianę i nawilżenie powietrza w sali lekcyjnej:
 - często wietrzyć pomieszczenia, najlepiej krótko i intensywnie podczas przerw,
 - unikać przeciągów,
 - nie przegrzewać pomieszczeń, zimą nawilżać powietrze np. nawilżaczami na kaloryferach.
- Zapobiegać wytwarzaniu i zaleganiu kurzu w miejscu pracy:
 - dbać o to, by pomieszczenia były regularnie odkurzane, a podłogi, parapety i meble przecierane na mokro,
 - zrezygnować z wieszania firanek i zasłon, ponieważ są to siedliska kurzu,
 - wycierać tablicę wyłącznie mokrą gąbką.

Jak oszczędzać głos?

- Kiedy nie mówisz – oddychaj nosem, a nie ustami. Podczas oddychania ustami chłodne powietrze może podrażnić błony śluzowe narządu głosowego, wówczas gardło narażone jest na infekcję.
- Ćwicz oddech w wolnych chwilach. Wykonuj spokojne długie wdechy i wydechy przez nos. Podczas spaceru synchronizuj długość wdechów i wydechów z liczbą kroków.
- Pozwól odpocząć swojemu głosowi, zwłaszcza po długim wysiłku – ogranicz mówienie.
- Kiedy musisz odkrztusić nadmiar wydzieliny, staraj się zawsze robić to cicho i delikatnie.
- Przed dłuższym mówieniem i w trakcie mówienia, zwłaszcza jeśli powietrze jest suche, pij napój o temperaturze pokojowej – najlepiej niegazowaną wodę, herbatę ze ślazu lub rumianku.

Jeśli cierpisz na zanikowy nieżyt błony śluzowej gardła i krtani, przed długim mówieniem **rozgrzyż kapsułkę witaminy A+E.**

Pamiętaj!

W początkowym okresie zaburzenia głosu u nauczycieli mają charakter dysfonii czynnościowych, tzn. bez zmian morfologicznych w narządzie głosu, a dysfunkcja głosu jest odwracalna.

Co jeszcze pomaga głosowi?

- unikaj przeciążenia narządu głosu poza pracą,
- unikaj stresu, rozwijaj umiejętność obniżania napięcia emocjonalnego i skutecznego rozwiązywania konfliktów,
- dbaj o życzliwą atmosferę w miejscu pracy,
- lecz infekcję górnych dróg oddechowych po wystąpieniu jej pierwszych objawów,
- ograniczaj wysiłek głosowy przy chrypce, bólu gardła.



Jeśli palisz –
– rzuć palenie!

Unikaj dymu
tytoniowego!

**Dobra rada dla tych,
których narzędziem pracy jest głos –
– docień znaczenie wody:**

- wypijaj w ciągu dnia co najmniej 1,5 litra niegazowanej wody,
- wypijaj szklankę wody przed snem,
- wypijaj szklankę ciepłej, przegotowanej wody po przebudzeniu.

Warunki dobrej emisji

Częstą przyczyną zaburzeń czynnościowych głosu jest jego niewłaściwa emisja. Na emisję głosu mają wpływ:

1. Sposób oddychania

Oddech nie może być krępowany przez złe nawyki, emocje, lęki, kontrolę oraz nieprawidłową postawę ciała.

★ Oddychaj przeponą ★

Oddychanie przeponą, w przeciwieństwie do oddychania klatką piersiową, to oddychanie głębokie. Dzięki pogłębieniu oddechu łatwiej jest wypowiadać dłuższe zdania. Umiejętne posługiwanie się przeponą podczas mówienia reguluje również napięcie mięśni krtani.

2. Praca krtani i jej synchronizacja z oddychaniem

Prawidłowo wytwarzany dźwięk powstaje bez wysiłku i z miękkim nastawieniem. Fałdy głosowe powinny zacząć się zwierać w chwili, gdy dociera do nich powietrze z płuc. Jeśli zwierają się silnie i zbyt wcześnie, głos ma nastawienie twarde i robi wrażenie tworzonoego z wysiłkiem. Gdy fałdy głosowe są osłabione i zwierają się zbyt późno, głos ma nastawienie chuchające, jest słaby i szumiący.

3. Rezonans głosowy

Pamiętaj o właściwym używaniu rezonatorów. Krtać pracuje wtedy swobodnie i bez nadmiernego napięcia.

Warunki dobrej emisji

4. Właściwa artykulacja

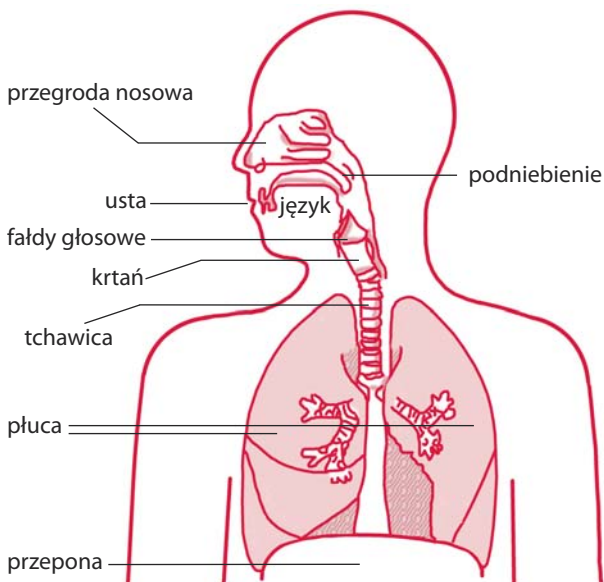
Bardzo ważna jest sprawność aparatu artykulacyjnego: języka, warg i podniebienia miękkiego.

5. Postawa ciała

Powinna być wyprostowana i swobodna. Podczas mówienia nie należy:

- garbić się,
- przyjmować pozycji nadmiernie wyprostowanej, bo niekorzystnie zwiększa ona napięcie mięśni,
- wysuwać zbyt mocno głowę do przodu, cofać lub przekrzywiać, bo wpływa to niekorzystnie na czynność krtani.

Budowa aparatu mowy



Naucz się oddychać

Pamiętaj!

Najlepsze efekty
dają codzienne ćwiczenia,
np. 2 razy dziennie po 5-10 minut.

Opanowanie właściwego sposobu oddychania stanowi podstawę do **ćwiczeń głosowych**, które uczą uruchamiania **rezonatorów** oraz odpowiedniego ich wykorzystania – dzięki temu można tak pracować głosem, aby nie obciążać krtani.

Rezonatory to np. jama ustna, gardło, jama nosowa i zatoki przynosowe. Ich zadaniem jest wzmocnienie głosu i nadanie mu odpowiedniej barwy podczas mówienia.

Ćwiczenia głosowe powinno się wykonywać pod okiem **specjalisty**, aby uniknąć błędów. Zapobiegniemy wtedy chorobom krtani wynikającym z nieprawidłowej emisji głosu.

**Ćwiczenia w pozycji leżącej na plecach –
– na płaskim podłożu**

- Spokojny wdech i wydech, jedna dłoń ułożona na klatce piersiowej, druga na brzuchu – powinien unosić się brzuch, a nie klatka piersiowa. Wdech wykonujemy nosem, wydech ustami.

Ćwiczenie powtarzamy 3 razy.

Sycz dla zdrowia

- Pozycja jak wyżej, w czasie wydechu syczymy. Po wdechu na moment zatrzymujemy powietrze.

Powtarzamy 3 razy.

- Syczymy z przerwami (zatrzymujemy wydech na 1 sekundę) bez dobierania powietrza.

Trzy przerwy.

- Syczymy płynnie na jednym wydechu ze zmianą natężenia dźwięku (raz głośniej, raz ciszej).

Powtarzamy ćwiczenie kilka razy.

- Syczymy z przerwami – **kilka powtórzeń.**

Ćwiczenia w pozycji leżącej na brzuchu

- Ramiona wyprostowane trzymamy przed sobą, podczas wdechu unosimy ręce i nogi, podczas wydechu płynnie syczymy.
- Ćwiczenie wykonujemy tak, jak poprzednie, ale podczas wydechu syczymy z przerwami.

Kilkakrotnie powtarzamy ćwiczenie.

Ćwiczenia w pozycji stojącej

- Stoimy w lekkim rozkroku, plecy wyprostowane, jedna dłoń ułożona na brzuchu – na wysokości pępka, druga na klatce piersiowej. Wykonujemy kilka wdechów i wydechów, oddychając przeponą.
- Pozycja jak wyżej. W czasie wdechu unosimy ramiona w bok, w czasie wydechu wolno opuszczamy ramiona do pozycji wyjściowej.

Kontroluj wdech i wydech

- Wdech z jednoczesnym szybkim uniesieniem rąk do boku, wydech z powolnym przesuwananiem rąk do przodu, aż do zupełnego ich złączenia.
- Opieramy głowę na złączonych z tyłu dłoniach. Przy wdechu przesuwamy łokcie silnie do tyłu, przy wydechu łokcie przesuwamy do przodu, aż do ich zetknięcia się.

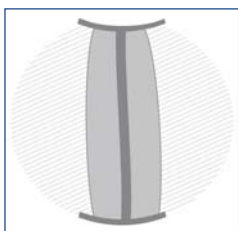


- Jedną rękę kładziemy na brzuchu, w drugiej trzymamy zapaloną świecę w odległości ok. 20 – 35 cm od twarzy na wysokości ust. Wykonujemy szybki wdech, a następnie wydychamy powietrze równomiernie dmuchając tak, aby utrzymać jak najdłużej odchylony płomień świecy.
- Syczymy płynnie na jednym wydechu starając się, aby trwał on jak najdłużej, a natężenie dźwięku nie zmieniało się.

Choroby zawodowe głosu

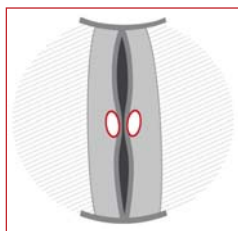
Definicję chorób zawodowych głosu podano w obowiązującym obecnie wykazie chorób zawodowych (Rozporządzenie Rady Ministrów z 30 czerwca 2009, Dz. U. nr 105, poz. 869 ze zm.). Zawarte są w pkt. 15 i określone jako przewlekłe choroby narządu głosu spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym, trwającym co najmniej 15 lat. W wykazie ujęto następujące jednostki chorobowe:

- Guzki głosowe twarde.
- Wtórne zmiany przerostowe fałdów głosowych.
- Niedowład mięśni przywodzących i napinających fałdy głosowe z niedomykalnością fonacyjną głośni i trwałą dysfonią.



Krtąń prawidłowa – pełne zwanie fałdów głosowych na całej długości.

Guzki głosowe uniemożliwiają pełne zwanie fałdów głosowych.



Zgodnie z Kodeksem pracy pracodawca jest zobowiązany do przeprowadzenia oceny ryzyka zawodowego i podjęcia działań minimalizujących stwierdzone zagrożenia. Ponadto każdy pracownik powinien zostać zapoznany z oceną ryzyka zawodowego na swoim stanowisku pracy.