

**cam**

CENTRO ANALISI MONZA

Data
Pubblicazione
Frequenza06 giugno 2013
Il Cittadino
bisetimanale

Rassegna Stampa

IL CITTADINO
GIOVEDÌ 6 GIUGNO 2013

Povere maestre Finisce la scuola E sparisce la voce

Anche cantanti dilettanti e bambini possono diventare afoni: sul territorio diverse strutture
Parla Elisabetta Bordiga, otorinolaringoiatra



Elisabetta Bordiga, otorinolaringoiatra

ROSELLA REDAELLI

Hanno parlato anche per cinque ore di fila negli ultimi dieci mesi, hanno "urlato" per gestire le classi più irrequiete, hanno modulato la voce per catturare l'attenzione dei più piccoli. Sono gli insegnanti (al 90% donne) che tra qualche giorno potranno far riposare le corde vocali. Sono loro la categoria professionale più a rischio secondo gli otorinolaringoiatri.

I rischi del mestiere

Il rischio è quello di una disfonia (abbassamento temporaneo della voce) o addirittura di un'afonia (perdita della voce). "Non sono i soli lavoratori a rischio - spiega Elisabetta Bordiga, otorinolaringoiatra all'ambulatorio della Asl di Brugherio e al Cam di Monza - con loro ci sono i cantanti amatoriali, ovvero chi canta in un coro e non ha una voce ben impostata da un coach della voce. A rischio anche i lavoratori dei call center costretti a parlare anche otto ore al giorno, gli operatori di radio taxi, gli avvocati penalisti abituati a lunghe arringhe, ma anche tutti coloro che lavorano in un ambiente rumoroso e sono costretti ad usare un tono di voce molto alto per farsi sentire".

Non sono esenti i bambini che possono soffrire di disfonia quando la voce non è ancora

impostata e anche per gioco si ritrovano a strillare o urlare.

Anche i bambini colpiti

"Oltre alla professione - prosegue Bordiga che ha avuto tra i suoi pazienti anche tre nuove proposte del Festival di Sanremo - i nemici della voce sono il fumo, l'assunzione di superalcolici, respirare fumi irritanti o polveri e, naturalmente, vivere in un ambiente inquinato". I primi sintomi possono essere una disfonia, ovvero un abbassamento della voce, prolungato per più di una settimana, o anche un'afonia (mancanza di voce) anche senza altri sintomi.

In questo caso è bene rivolgersi ad uno specialista che, grazie ad un fibrolaringoscopia inserito nel naso riesce ad avere una "fotografia" dalla rinofaringe fino a tutta la laringe.

Importante lo specialista

"In questo modo - spiega Bordiga - possiamo vedere se le corde vocali sono arrossate, se sono edematose, ovvero piene d'acqua, se ci sono piccoli calletti che impediscono la chiusura delle corde vocali in fonazione, se ci sono i "Kissing noduli" tipici dei bambini o se siamo in presenza di neoformazioni, in genere polipi benigni".

Le terapie a questo punto sono diverse. Può bastare una

semplice terapia antiinfiammatoria e seguire alcune norme di igiene vocale come evitare di parlare con tono di voce sostenuto, evitare di parlare in apnea, non urlare, bere molto, evitare di parlare durante uno sforzo fisico, non bere alcolici e non fumare, evitare i piccoli colpi di tosse che sono una vera "frustata" per le corde vocali.

Le terapie e le strutture

Se il problema non si risolve occorre pensare ad una vera "ginnastica della voce", un programma di rieducazione vocale con un logopedista che insegnerà, attraverso semplici esercizi a coordinare la fonazione con il respiro per un uso corretto delle corde vocali.

Un ambulatorio di educazione della voce è presente nel reparto di Otorinolaringoiatria del San Gerardo di Monza, negli ambulatori della Asl e, entro l'anno anche al Cam di viale Elvezia.

"In alcuni casi - prosegue Bordiga - occorre intervenire chirurgicamente per rimuovere il polipo o la neoformazione, mentre per i fumatori è possibile effettuare un 'pelage', ovvero togliere il primo strato delle corde vocali che si riempiono di acqua. E' chiaro che dopo tale intervento è assolutamente vietato riprendere a fumare".

Le più colpite da problemi di voce sono le donne che più frequentemente sono insegnanti o portate al canto amatoriale. ■

*San
Gerardo e
asl punti di
riferimento
E presto il
Cam*

I rimedi

Riposo e cura nel mangiare validi aiuti

Il più a rischio di disfonia (abbassamento della voce) o afonia (perdita della voce) sono gli insegnanti. Seguiti dai cantanti amatoriali, centraliniste e addetti ai call center, chi lavora al centralino dei radio taxi che deve parlare molto velocemente, gli avvocati penalisti e tutti gli oratori in genere.

Gli insegnanti devono utilizzare bene il periodo di vacanza per far ripo-

sare la voce, evitare di urlare e non cantare. Anche l'alimentazione può offrire un valido aiuto: è bene bere molto (non necessariamente il classico latte e miele, basta tanta acqua), bandire fumo e superalcolici e assumere vitamina A e integratori a base di Q-ter che si sono dimostrati efficaci per le corde vocali.

È bene farsi vedere da un medico quando la disfonia dura più di una settimana in seguito a faringite o anche dieci giorni senza nessun sintomo. Lo specialista può verificare lo stato di salute delle corde vocali con il fibrolaringoscopio che permette di vedere piccoli noduli o polipi, edemi o rossore e impostare la cura.