



Τι να κάνετε

- **Χρησιμοποιήστε τη φωνή σας με προσοχή.**
Μάθετε να μιλάτε ήρεμα, χωρίς υπερβολικές μεταβολές στην ένταση.
- **Διατηρήστε το λαιμό σας υγρό.**
Πίνετε πολύ νερό, και έχετε πάντα ένα μπουκάλι με δροσερό νερό δίπλα σας όταν τραγουδάτε.
- **Χαλαρώστε.**
Αν νιώθετε τη φωνή σας άκαμπτη, κάνετε ελαφρό μασάζ στον τράχηλο. Η μυϊκή τάση στον τράχηλο επηρεάζει την τάση των φωνητικών μυών.
- **Ελέγξτε το στρες!**



Τι να μην κάνετε

- **Μην φωνάζετε.**
Πολλοί άνθρωποι μιλάνε δυνατά από συνήθεια. Αν μπορείτε να αλλάξετε κάτι, που σας αναγκάζει να φωνάζετε, θα βοηθήσει πολύ.
- **Μην ψιθυρίζετε.**
Ο ψίθυρος αναγκάζει τις φωνητικές χορδές να λειτουργούν υπό τάση και τις ταλαιπωρεί.
- **Μην καπνίζετε και μην κάνετε κατάχρηση οινόπνευματων ποτών.**
- **Μην «καθαρίζετε» το λαιμό σας συχνά με ξερό βήχα.** Αν νιώθετε ότι έχετε ένα ξένο σώμα ή φλέγμα στο λαιμό σας, συζητήστε το με τον ειδικό.



η φωνή του τραγουδιστή



ΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΘΗΝΩΝ
ATHENS RHINOLOGY TEAM

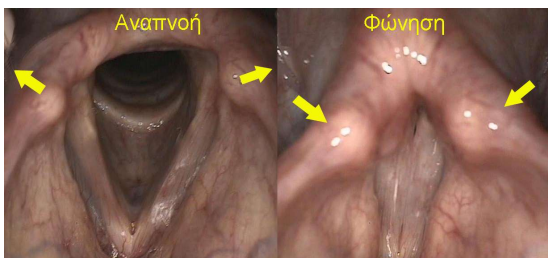
Δρ ΤΙΜΟΛΕΩΝ ΤΕΡΖΗΣ & ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ
ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ
Κηφισίας 56 & Δελφών, 151 25 Μαρούσι
Ραντεβού: 6972 264 464, 6947 770 400
Email: info@art-ori.com

www.art-ori.com

Δρ Τιμολέων Φ. Τερζής

Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος

Πώς παράγεται η φωνή μας



Στην εκπνοή, οι πνεύμονες ωθούν τον αέρα που περιέχουν προς το ανώτερο τμήμα του λαιμού μας, όπου βρίσκεται ο λάρυγγας.

Ο λάρυγγας περιέχει δυο μικρές μυϊκές λεπίδες, που λέγονται φωνητικές χορδές. Όταν θέλουμε να μιλήσουμε, οι φωνητικές χορδές πλησιάζουν μεταξύ τους, αφήνοντας μόνο μια μικρή σχισμή. Ο αέρας που περνάει μέσα από αυτή τη μικρή χαραμάδα δονεί το κάλυμμα των χορδών, παράγοντας τη φωνή. Όσο πιο τεντωμένες είναι οι φωνητικές χορδές, τόσο πιο "ψηλή νότα" παράγουν. Και όσο πιο ομαλή είναι η επιφάνειά τους, τόσο πιο καθαρός και καλής ποιότητας είναι ο ήχος

Οι μύες του λάρυγγα έχουν την καταπληκτική ικανότητα να μεταβάλλουν το μήκος και την τάση των φωνητικών χορδών, και έτσι, η φωνή μπορεί να χρωματιστεί και να κυμανθεί μέσα σε ένα μεγάλο εύρος συχνοτήτων, όπως στο τραγούδι.

Προβλήματα φωνής

Όταν οι φωνητικές χορδές είναι παχιές ή έχουν κάποια ανωμαλία στο δονούμενο ελεύθερο χείλος τους, αλλοιώνεται η ποιότητα της φωνής. Αυτό εκδηλώνεται με βραχνάδα, κόπωση, αδυναμία ή και απώλεια της φωνής και παραφωνία στο τραγούδι.

Παθήσεις των φωνητικών χορδών

Οι διαταραχές της φωνής μπορεί να οφείλονται σε καλοήθειες ή κακοήθειες παθήσεις.

Συνηθισμένες καλοήθειες παθήσεις που προκαλούν μικρής διάρκειας διαταραχή της φωνής είναι οι λοιμώξεις (**λαρυγγίτιδα**) και οι τραυματισμοί από καταπόνηση ή δυνατές φωνές (**αιμάτωμα φωνητικών χορδών**).

Καλοήθειες παθήσεις με μόνιμη ή μακροχρόνια διαταραχή φωνής είναι τα κομβία (**κάλιοι**), οι **πολύποδες**, οι **κύστεις**, τα **θηλώματα**.

Η **λευκοπλακία** είναι μια προ-κακαοήθης πάθηση των χορδών, που θέλει μεγάλη προσοχή και παρακολούθηση. Ο **καρκίνος** του λάρυγγα μπορεί να παρουσιαστεί με βραχνάδα σε πρώιμα στάδια, αν εντοπίζεται στο ελεύθερο χείλος της χορδής.

Σε κάθε διαταραχή της φωνής, που διαρκεί περισσότερο από τρεις μέρες, απαιτείται εκτίμηση από τον ειδικό Ωτορινολαρυγγολόγο.

Η φωνή του τραγουδιστή

Για τον τραγουδιστή, η φωνή είναι το εργαλείο της δουλειάς του και πρέπει να την προστατεύει. Προσπαθήστε να τηρείτε τις παρακάτω οδηγίες:

- Τραγουδάτε μέσα στη φωνητική σας κλίμακα.
- Μην πιέζετε τον λάρυγγά σας ούτε για να τραγουδήσετε ψηλές νότες, ούτε για να χρωματίσετε τη φωνή σας.
- Αποφύγετε το γλωττιδικό shock, δηλαδή το απότομο κλείσιμο των χορδών υπό μεγάλη πίεση εκπνοής.
- Στη μελέτη, τραγουδάτε με ανοιχτά φωνήεντα MA, MΩ, ΦΑ και όχι με «Ε».
- Ξεκουράστε όσο μπορείτε τον λάρυγγά σας. Κάνετε ποιοτική και όχι ποσοτική προπόνηση! Μην τραγουδάτε συχνά. Αν βρίσκεστε σε περίοδο φωνητικής καταπόνησης (πχ πρόβες πριν από παράσταση) περιορίστε ακόμα και την ομιλία, όταν δεν τραγουδάτε!
- Προσπαθήστε να έχετε καλή μικροφωνική εγκατάσταση και καλά monitors. Αν δεν ακούτε τι τραγουδάτε, ταλαιπωρείτε τη φωνή σας πολύ περισσότερο.
- Αν αντιληφθείτε πρόβλημα με τη φωνή σας ζητήστε άμεσα εκτίμηση από τον ειδικό.
- Τηρήστε τις γενικές οδηγίες φωνής στην επόμενη σελίδα