Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2004)

Heft: 76

Artikel: Lavorare sulla qualità della voce

Autor: Kornacher, Johannes

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815688

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lavorare sulla qualità della voce

Molti pazienti di parkinsoniani prima o poi hanno problemi di voce e di parola. Cominciano a farfugliare, a ingarbugliarsi, parlano in modo indistinto o a velocità variabile. La logopedia può aiutare a migliorare il linguaggio utilizzando una semplice tavoletta di legno (foto).

Di Johannes Kornacher

Willi H. torna a casa da scuola depresso. Il docente di scuola secondaria, ammalatosi di Parkinson cinque anni fa, vuole assolutamente continuare ad insegnare, cosa che al cinquattottenne è riuscita bene fino ad ora. I suoi sintomi principali, come la rigidità muscolare, il passo strascicato e la sudorazione abbondante, sono sopportabili. I suoi allievi, con i quali ha parlato del suo problema, lo trattano con rispetto. «Va benissimo», aveva detto poco tempo fa ad un amico.

Però ora deve incassare un amaro contraccolpo. Già da tempo H. si è accorto che la sua voce, occasionalmente, diventa roca, soprattutto durante le lezioni, anche un po' forzata. Oggi però un'allieva gli ha detto: «Non la si capisce per niente». Un sondaggio in classe gli lo ha confermato:

Parlando si attivano più di 30 muscoli

«La sua voce suona così strana». H. è scioccato. «Ora se ne accorgono anche gli altri», gli passa per la testa. Un maestro che non parla bene – ciò può significare l'inizio della fine della sua carriera professionale. Già il giorno dopo chiama il suo medico di famiglia e gli chiede preoccupato. «Cosa posso fare»? La logopedista Doris Salzmann conosce il problema grazie alla sua esperienza professionale. «Le persone professionalmente attive, soprattutto se devono parlare spesso, percepiscono molto di più i cambiamenti della loro voce e reagiscono più in fretta ai segnali provenienti dal loro ambiente», dice Doris Salzmann, impiegata presso il centro Parkinson della clinica Bethesda di Tschugg. Più di 2/3 dei parkinssoniani, nel corso della loro malattia, hanno problemi con la voce o con la parola. Il neurologo e autore Hubert Lösslein annovera i disturbi della parola tra i sintomi iniziali più frequenti della malattia. «Perlomeno spesso è questo che fa pensare per prima cosa ai famigliari che il colpito possa essere malato».

Cosa succede? Il problema di base nel morbo di Parkinson sono i disturbi del sistema motorio. Come il cammino, anche il parlare è un atto motorio. «Sono attivati più di trenta muscoli nel parlare», dice la logopedista Salzmann. Nel malato di

Parkinson sono coinvolti i muscoli della respirazione, della laringe, della lingua, della bocca e della mascella. La frequenza del respiro è ridotta. La respirazione più breve superficiale riduce la pressione della voce, ciò la rende più flebile e indistinta. In più la muscolatura del volto diventa meno flessibile, talvolta anzi quasi rigida (il cosiddetto volto a maschera) e limita fortemente il movimento della lingua e delle labbra, così la parola diventa monotona.

Un altro sintomo è la voce roca; si produce perché il paziente tende troppo forte le corde vocali e anche la muscolatura della laringe ha un ritmo sbagliato. «Spesso ciò rende la voce anche tremante o gutturale. Che fare? Il medico di H. ha dapprima verificato il dosaggio dei medicamenti, poiché si alleviano sovente i problemi di voce con l'ottimizzazione della terapia antiparkinson. In più gli ha prescritto degli esercizi di logopedia. La logopedia offre una quantità di esercizi per migliorare la qualità della voce. Doris Salzmann non promette però miracoli. «La logopedia può ottenere molto, ma richiede molto impegno da parte del paziente.» Ciò significa esercizi, esercizi e ancora esercizi. Martin Ochsner scrive al proposito nel suo libro *Vivere positivamente con il Parkionson*: «esercitatevi a casa, in auto, in giardino, passeggiando, giornalmente e con perseveranza».

Parlare meglio con il softball: la logopedista Lis Wegmüller di Tschugg mostra come una pressione ritmica possa influenzare la fluenza verbale.

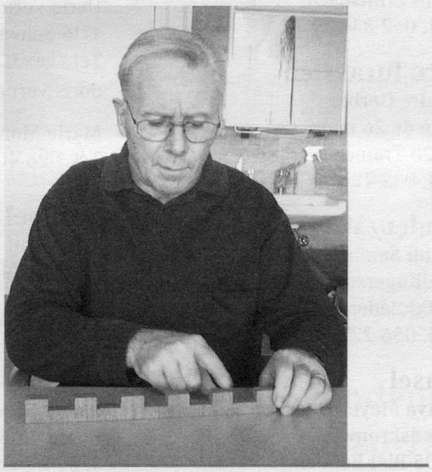
Il problema principale é una respirazione inefficiente

Doris Salzmann controlla in ogni nuovo paziente cinque punti principali: il tono, la mimica, la respirazione, la qualità e la durata del mantenimento del tono di voce. Ogni trattamento inizia con degli esercizi con la voce e la respirazione per rilassare la muscolatura: cantare a bocca chiusa, sospirare, sbadigliare. La terapista corregge la posizione da seduto del paziente, gli fa alzare e abbassare le spalle, abbassare lentamente la testa sul petto e muoverla avanti e indietro. Passo dopo passo lavora per migliorare il volume e il tono della voce. Per aumentare e rinforzare il volume della voce serve l'esercizio di parlare ad alta voce: gridare, rilassare, gridare, rilassare. «Si tratta, nella formazione della voce, anche di costruire la tensione», dice.

Fa lanciare una palla al paziente e contemporaneamente dire qualcosa ad alta voce. Dopo quattro o cinque esercizi segue una fase di rilassamento. Anche esercizi di canto vengono spesso introdotti nella logopedia per il Parkinson. Qui la terapista presta particolare attenzione alle pause consapevoli di respirazione. Intonazione, pausa, intonazione, pausa. Perciò la logopedista vuole «produrre» respiro con il paziente. Per migliorare la pressione del respiro lo fa per esempio succhiare aria con una cannuccia. Un tono di voce monotono diventa più vivace con gli esercizi di lettura. Si legge un testo a voce alta con l'accentazione precisa, si può fare anche a casa con l'aiuto di un magnetofono. Si può migliorare la comprensione in generale tramite la deglutizione controllata. «E' importante deglutire prima e dopo ogni frase e prendersi il tempo necessario», dice. Ai suoi paziente insegna anche dei trucchi e delle strategie per gli esercizi quotidiani, alcuni sono irrilevanti poiché non devono necessariamente dare nell'occhio agli altri, come per esempio tenere in tasca una pallina morbida da schiacciare ritmicamente mentre si parla o battere una matita sulla carta.

I parkinsoniani di Parkinson sono persone silenziose. Parlare richiede uno sforzo. Ma non parlare più porta all'isolamento. Si tratta di trovare la via di mezzo. Vorrei riconoscere il mio problema di voce e lavorare per cercare di risolverlo. Ma vorrei poter anche stare in silenzio. In un ambiente che lo capisca, poiché ne conosce le cause. Dove c'è comprensione, c'è anche meno spazio per l'isolamento.

Marianne Stocker, colpita dal Parkinson



Questa tavoletta di legno aiuta i parkinsoniani a introdurre piú ritmo nel linguaggio.

Ambedue rallentano e ritmano la voce. Già dopo tre o quattro settimane di trattamento si vedono i progressi in molti pazienti, soprattutto tra i più giovani. Ora decide l'impegno del paziente. «Possiamo offrire consigli e dirigere la terapia, fare gli esercizi tocca al singolo paziente, possibilmente regolarmente dieci minuti al giorno», dice Salzmann. Il docente, Willi H. al momento sta approfittando della logopedia. Usa la sua voce con maggior consapevolezza, respira più profondamente e parla di nuovo in modo più distinto. Ha aumentato la fiducia in se stesso, ciò che gli facilita nettamente un importante esercizio quotidiano: parlare, parlare, parlare.