

Trabajo Fonopedagógico en casos de trastornos de la voz

En la labor de reeducación de la voz es importante tener en cuenta la base orgánica o funcional de las alteraciones, así como la gravedad. A partir de estos criterios se hará necesario combinar el tratamiento medicamentoso, quirúrgico, psicoterapéutico y fonopedagógico. A este último nos referimos a continuación, tenemos en cuenta su importancia en el proceso de corrección y compensación de la mayoría de los casos que presentan trastornos de la voz.

La estrategia general de intervención estará orientada en un objetivo central:

- Corregir o compensar las alteraciones vocales en función del logro de una mayor eficacia en la comunicación.

Ello significa que se hace necesario el restablecimiento de las cualidades de la voz afectadas eliminando o atenuando al máximo los hábitos patológicos adquiridos en la función vocal, para lo que es imprescindible desarrollar en el individuo todo un sistema de estimulación y motivos en la búsqueda y utilización de todas las posibilidades compensatorias para eliminar o compensar el trastorno.

Educar la voz significa estar entrenado en realización de una respiración correcta en el acto del habla, en la utilización adecuada de los resonadores del sonido; lograr un equilibrio emocional eliminando las tensiones musculares que puedan afectar la emisión vocal. Todo lo anterior contribuye a que la voz pueda recuperar nuevamente los matices expresivos necesarios en el proceso de comunicación.

Es por eso que a partir del objetivo general planteado, las tareas se pueden concretar de la siguiente forma:

- Psicoterapia.
- Educación de una respiración fisiológica en función del habla.
- Reajuste funcional del organismo y de los órganos que participan en la fonación.
- Restablecimiento de las cualidades de la voz.

Educación de una respiración fisiológica en función del habla.

Conocemos la importancia de la corriente de aire espirado, su duración, cantidad y fuerza para el logro de una correcta emisión vocal. De aquí que el primer aspecto a considerar sea:

- La educación del tipo respiratorio correcto.

La respiración costo diafragmática pone en función todo el aparato respiratorio y cada uno de sus músculos con un consumo mínimo de energía. La inspiración y espiración se realizan sobre la base de los cambios de la caja torácica, como resultado de la contracción del diafragma, los músculos intercostales y del abdomen. Todo ello facilita el funcionamiento de la parte media e inferior de los pulmones (la más voluminosa) en el aporte de la corriente de aire necesaria para la fonación.

La ejercitación de la respiración debe comenzar con un movimiento espiratorio de expulsión del aire que contribuya al descenso de los hombros y la contracción abdominal.

En todos los casos se ejercita la respiración en tres tiempos:

1er T. Inspiración suave continua y profunda.

2do T. Pausa espiratoria.

3er T. Espiración suave y prolongada.

1er T.

- Tomar el aire por la nariz en forma suave, continua, llenando primero la parte inferior de los pulmones con un movimiento de descenso del diafragma.
- Llevar la región media de los pulmones levantando las costillas inferiores, esternón y pecho.
- Llevar la parte alta de los pulmones adelantando la zona superior del pecho y costillas superiores. (Esto debe hacerse en forma continua y uniforme.

2do T. retención del aire.

3er T.

- Espiración lenta, prolongada, suave, con contracción del abdomen y el pecho.

Este ejercicio puede practicarse de pie, frente a un espejo, colocando la mano sobre el abdomen para un mejor control de los movimientos.

Pueden ser utilizados otras posiciones para su realización tales como: acostado (en posición de cubito supino, de cubito crono) sentado, con la espalda recta y las manos apoyadas ligeramente en los muslos o colgando a los lados del cuerpo, sentado con inclinación del cuerpo hacia delante, apoyando la frente en una superficie alta.

Los ejercicios respiratorios pueden acompañarse de movimientos del tronco y extremidades lo contribuirá además al fortalecimiento físico del individuo y a elevar su capacidad de trabajo además de aumentar la capacidad respiratoria, la duración e intensidad del soplo y evitar las contracciones innecesarias.

Inés Busto en su libro “ Reeduación de problemas de la voz” (Pág. 73-76) expone una serie de ejercicios para el entrenamiento respiratorio graduados por orden de dificultad, de la posición acostado hasta la posición de pie que puedes consultar. Asimismo lo puedes hacer en el folleto “Técnica del habla” de Ernesto Figueredo y Maida López (Pág. 17-18.

También se pueden realizar ejercicios respiratorios combinándolos con la emisión de sonidos vocálicos y consonánticos o sea en función del habla propiamente con los mismos objetivos.

- Inspiración lenta, espiración lenta, emitiendo vocales o combinaciones vocálicas alargándolas en una espiración.
- Inspiración lenta, espiración lenta alargadamente emitiendo los sonidos: *s j m*
- Ídem. – Emitiendo sílabas, palabras, frases, lo que se consolidará posteriormente con la lectura de cuentos, poesías, textos, realizando las pausas respiratorias adecuadas.

(Otros ejercicios pueden encontrarlos en el folleto “ Técnicas del habla”, Pág. 18-23)

Reajuste funcional.

Aunque la base estructural anatómica imprescindible para la fonación la constituye la laringe y las cuerdas vocales existen una serie de zonas musculares en el organismo propensas al sobre esfuerzo funcional y actúa de forma más o menos directa en la fonación. La sobre tensión incluso en casos extremos puede generalizarse a todo el organismo.

En el caso de las disfonías esta tensión se localiza fundamentalmente a nivel del cuello, músculos cervicales, los hombros y pectorales.

Estos ejercicios son utilizados con el objetivo de eliminar o atenuar las tensiones musculares y contribuir al equilibrio emocional del individuo que facilite la emisión de la cadena hablada.

La ejercitación debe estar encaminada a que el individuo tome conciencia de su actividad muscular durante la fonación y al logro de un equilibrio en el funcionamiento muscular adecuado.

El trabajo fono pedagógico estará dirigido a:

- 1- La relajación de todos los grupos musculares del organismo y dentro de ellos en particular a la relajación de los músculos del cuello, hombros y pectorales.
- 2- Al reajuste funcional de los órganos que participan en la fonación (cuerdas vocales, órganos articulatorios y resonadores.

Técnicas para la relajación muscular general.

- Entrenamiento autógeno o autorelajación concentrativa. (Método de Schults)

Consiste en la ejercitación por sí mismo de una serie de imágenes o representaciones mentales que tiene como finalidad la relajación muscular, puedes consultar a Inés Bustos "Reeducación de problemas de la voz" Pág. 63 y en folleto mencionado con anterioridad (Pág. 13-15)

También existen otras técnicas como la de relajación como la de E. Jacques Dalcroze. Abarca una serie graduada de ejercicios de relajación y puede ser utilizada en diversos trastornos desde débiles mentales, alteraciones espacio-temporales, en niños con trastornos de atención y también en disfunciones de la voz (Bibliografía mencionada de la autora Inés Bustos, Pág. 66-68)

Por último dicha autora también recomienda los ejercicios de relajación Yoga (Pág. 68-70 de la misma bibliografía)

El masaje:

Entendido como el complejo de maniobras aplicadas con fines terapéuticos a zonas de la superficie cutánea es un procedimiento eficaz que actúa sobre diferentes sistemas del organismo (circulatorio, nervioso y muscular) aumentando la contractibilidad muscular o disminuyendo la tensión y la fatiga en dependencia de la forma en que se emplee a partir de los objetivos propuestos.

Cuando se trata de disminuir el tono muscular el masaje se realiza en forma de caricia suave. En los casos que se hace necesario activar, se pueden realizar golpeteos produciendo vibraciones con las yemas de los dedos, la palma de las manos, también se pueden tomar porciones de tejidos y apretar

firmemente en determinadas direcciones, provocando con esto el aumento del tono muscular.

El masaje es muy recomendable en casos de alteraciones de las cualidades de la voz, fundamentalmente aplicado a los grupos musculares de la cara, cuello y hombros.

Entre la técnica del masaje encontramos la fricción, percusión, amasamiento, entre otros en las que podrás profundizar a través de la asignatura “ Cultura física terapéutica”.

Puede ser acompañado de emisiones de vocales con el objetivo de fortalecer y enriquecer la sonoridad de la voz con la participación de los diferentes órganos resonadores. Así por ejemplo la emisión de la “m”o la “p”, con golpecitos en la frente, alas de la nariz, la cara y labios o la emisión de vocales graves, con masajes en el cuello y los músculos pectorales.

Ejercicios de reajuste funcional que actúan sobre las estructuras fonatorias, articulatorias y resonanciales

El trabajo con la respiración y el reajuste muscular general debe sentar las bases para una adecuada emisión vocal. Esta se complementa con ejercicios dirigidos de forma más concreta al funcionamiento adecuado de las cuerdas vocales, como órgano de la fonación propiamente dicho y al resto de las estructuras fono articulatorias que desempeñan un papel esencial en la resonancia vocal.

En dependencia del síntoma que predomina el trastorno de la voz sea la hiperfunción o la hipofunción realizará ejercicios de relajación o de revigorización repetitivamente.

Ejercicios de relajación:

Masticación sonora:

Ejecución de movimientos naturales imitando la masticación, en forma exagerada, dejando escapar la voz de manera natural y desatenta.

Algunas variantes de masticación sonora según Frushels son:

- Masticación sonora natural (ya descrita)
- Masticación sonora descendente disminuyendo la voz hasta un suspiro.
- Masticación sonora alternante con variaciones en la intensidad.
- Siquinecias máxilo vocal: movimientos laterales del maxilar inferior en forma relajada, emitiendo la voz.
- Imitación de suspiro.
- Imitación de bostezo.
- Técnica espiratoria de la disfonía.

De pie, después de una inspiración (costo-diafragmática) colocar las palmas de mano suavemente sobre la región pectoral y emitir un sonido neutro, débil, sin interrupción y lo más prolongado posible.

Este ejercicio puede aplicarse también en caso de hiperfunción, pues su objetivo fundamental está dirigido a la economía del aire espirado en función del habla por lo que es válida su utilización complementando el resto de los ejercicios.

Ejercicios de revigorización: Se indican para las alteraciones vocales por hipofunción.

Sinquinesia físico-vocal: De pie con los puños cerrados y brazos extendidos por delante del cuerpo, llevar los puños a la altura del pecho en una inspiración nasal suave y lenta; A medida que se llevan los puños al pecho, los labios se colocarán en posición articularia para pronunciar el sonido "P", quedando los codos un poco más latos que los hombros.

Lanzar los puños hacia abajo con fuerza al tiempo que se emite una "P" corta y enérgica.

Conteo numérico con apoyo abdominal:

Contar número del 1 al 4 varias veces, de manera enérgica, fuerte. Cada número que se dice debe apoyarse en una contracción abdominal.

Ejercicios de reajuste articulatorio y resonancial:

Se podrán realizar ejercicios orientados a activar diferentes órganos de la cavidad bucal para obtener movimientos amplios y precisos en el proceso de modificación del sonido laríngeo.

Tiene gran importancia en la obtención de una articulación clara, la abertura de la boca para los diferentes fonemas, la posición del velo del paladar, de la lengua y el resto de los órganos articulatorios y pasivos que intervienen.

Es por ello que además de las técnicas ya descritas se recomienda otros ejercicios tales como:

- Funcionalismo K,P,A,S (producción corta y enérgica de estos sonidos) para la movilidad del velo del paladar.
- Abrir y cerrar la boca en dos tiempos con la lengua aplanada
 - Abrir rápido y cerrar despacio
 - Abrir lentamente, cerrar con rapidez.
- Hacer movimientos de la mandíbula con vocales áfonas y diferentes combinaciones.
- Ejercicios linguales y labiales, descritos en el capítulo dislalia)

El logro de movimientos amplios y precisos se concreta en la pronunciación de los sonidos. Es por ello que resulta indispensable la realización de ejercicios con la emisión de fonemas, secuencias de estos, sílabas, combinaciones silábicas, palabras y frases con lo que se enriquece el entrenamiento fono-articulatorio.

Trabajo con las cualidades de la voz:

Ejercicios para el timbre:

- Ejercitación de sonidos monotonal con vocales. (Se emitirá un tono más grave en casos de hiperfunción y un tono más agudo en caso de hipofunción a partir del tono conversacional)
- Percepción táctil de zonas de resonancia superiores (cabeza ,nariz) e inferiores (esternón)

Esto se realizará a partir de la emisión del fonema [m] y se ejercitará con diferentes vocales

En caso de un trastorno hipocinético se comienza con vocales agudas | i,e| y consonantes oclusivas | p,t,k|

En casos de trastornos hipercinéticos se utilizan vocales graves y abiertas (o,a) y consonantes suaves (f,s,l,j)

Ejercicios para el tono:

- Ejecución de escalas musicales ascendentes y descendentes.
- Aumento y disminución del tono con la emisión de diferentes vocales y sus combinaciones.
- Emisión de palabras, frases cortas en forma monotonal primero y luego en forma modulada.
- Masticación sonora ascendente en caso de frases ultra graves
- Masticación sonora descendente en caso de tonos sobreagudos.

(Ambos se complejizan con masticación sonora, con emisión de sílabas, después palabras y luego oraciones)

- Lectura melódica de de frases, poesías,etc marcando de forma precisa la línea melódica ascendente o descendente del texto.

Inés Bustos en su libro Reeducación de problemas de la voz, pág 108 propone los pasos a seguir en la técnica de emisión en lectura vocálica.

Ejercicios para identidad:

Pronunciación de sílabas de forma fuerte y súbita y la utilización del susurro débil, medio y fuerte para aumentar intensidad vocal.