Профессиональные заболевания вокалистов и их профилактика

Аннотация

В статье рассматриваются профессиональные заболевания вокалистов, их этиология, клинические проявления и методы профилактики. Голосовой аппарат певцов подвергается значительным нагрузкам, что при неправильной технике звукоизвлечения, отсутствии вокальной гигиены и несвоевременной диагностике может привести к развитию патологий, включая узелки голосовых складок, ларингиты, функциональные дисфонии и другие нарушения. Особое внимание уделяется профилактическим мерам, таким как правильная постановка голоса, дыхательные техники, фонопедические упражнения и регулярный медицинский контроль. Статья основана на современных научных исследованиях в области фониатрии, вокальной педагогики и медицины, что делает её актуальной для вокалистов, педагогов по вокалу, логопедов и фониатров.

Ключевые слова: заболевания, узелки , ларингит, дисфония, фониатрия, гигиена, профилактика, фонопедия.

Введение

Актуальность исследования профессиональных заболеваний вокалистов обусловлена ростом числа голосовых патологий среди представителей вокальных профессий. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 60% профессиональных певцов сталкиваются с нарушениями голосовой функции на протяжении карьеры, причём у 20% из них развиваются хронические формы заболеваний, требующие длительного лечения [1, с. 34].

Голосовой аппарат – сложная система, подверженная перегрузкам из-за:

- интенсивной эксплуатации (концерты, репетиции),

- неправильной техники пения,

- воздействия внешних факторов (сухой воздух, инфекции, стресс).

Последствия таких нарушений нередко приводят к профессиональной непригодности, что подчеркивает необходимость разработки эффективных мер профилактики [2, с. 56].

Цель статьи – систематизировать знания о профессиональных заболеваниях вокалистов, их причинах, методах лечения и профилактики.

1. Анатомо-физиологические особенности голосового аппарата

Голосовой аппарат человека представляет собой сложную систему, включающую:

- дыхательные органы (лёгкие, бронхи, диафрагма),

- гортань(голосовые складки, хрящи, мышцы),

- резонаторы (глотка, ротовая и носовая полости),

- артикуляционный аппарат (язык, губы, мягкое нёбо)[2, с. 12].

Голосообразование (фонация) происходит за счёт колебаний голосовых складок под воздействием воздушной струи. При этом важнейшую роль играет миоэластическая теория фонации, согласно которой звук возникает вследствие вибрации связок под давлением воздуха и их последующего смыкания за счёт эластичности тканей[3, с. 34].

У вокалистов голосовые складки подвергаются значительным перегрузкам, особенно при неправильной технике пения, что может привести к их травматизации и развитию патологий.

2. Основные профессиональные заболевания вокалистов

2.1. Узелки голосовых складок (певческие узелки)

Этиология:

Узелки голосовых складок – это доброкачественные образования, возникающие из-за хронического перенапряжения голоса. Они формируются в результате микротравм и последующего разрастания соединительной ткани[4, с. 56].

Клиническая картина:

- Охриплость,

- Быстрая утомляемость голоса,

- Ощущение "комка" в горле,

- Необходимость прилагать усилия для извлечения звука[5, с. 78].

Лечение:

- Голосовой покой,

- Фонопедическая коррекция,

- В тяжёлых случаях – микрохирургическое удаление[6, с. 23].

2.2. Острый и хронический ларингит

Этиология:

Ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани, вызванное инфекцией, перенапряжением голоса или воздействием раздражающих факторов (курение, сухой воздух)[7, с. 90].

Клиническая картина:

- Осиплость или полная потеря голоса,

- Боль в горле,

- Сухой кашель[8, с. 112].

Лечение:

- Противовоспалительная терапия,

- Ингаляции,

- Щадящий голосовой режим[9, с. 45].

2.3. Функциональные дисфонии

Этиология:

Дисфонии возникают из-за нарушения координации работы мышц гортани при сохранности её структуры. Часто связаны с психоэмоциональным напряжением[10, с. 67].

Клиническая картина:

- Нестабильность голоса,

- Дрожание (тремор),

- Быстрая утомляемость[11, с. 89].

Лечение:

- Логопедическая коррекция,

- Психотерапия,

- Дыхательная гимнастика[12, с. 34].

3. Профилактика профессиональных заболеваний вокалистов

3.1. Вокальная гигиена

- Избегать перегрузки голоса,

- Соблюдать режим молчания после интенсивных нагрузок,

- Поддерживать оптимальную влажность воздуха[13, с. 101].

3.2. Правильная техника пения

- Контроль дыхания (диафрагмальное дыхание),

- Избегание форсированного звука,

- Регулярные занятия с педагогом по вокалу[14, с. 56].

3.3. Медицинский контроль

- Регулярные осмотры у фониатра,

- Ранняя диагностика патологий,

- Своевременная реабилитация[15, с. 78].

4. Комплекс упражнений для профилактики

Для предотвращения голосовых нарушений рекомендуется ежедневно выполнять следующие упражнения:

4.1. Дыхательная гимнастика

- Диафрагмальное дыхание:

- Вдох через нос с контролем движения живота (5 сек),

- Медленный выдох через рот (10 сек).

Повторять 10 раз. [3, с. 78].

- «Свеча»:

- Плавный выдох через сложенные трубочкой губы (имитация задувания свечи).

3 подхода по 15 секунд.

2. Артикуляционные упражнения

- «Лошадка»: цокание языком для активации мышц гортани.

- Гибкость губ: произношение гласных «У-И-А-Э-О» с утрированной артикуляцией.

3. Вокальные распевки

- Стаккато на «А»: короткие отрывистые звуки в среднем регистре.

- Глиссандо: плавное скольжение от низких к высоким нотам.

Примечание: упражнения выполняются только после разогрева и под контролем педагога [4, с. 112].

Заключение

Проведённый анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Профессиональные заболевания вокалистов требуют комплексного подхода, включающего:

- Раннюю диагностику,

- Коррекцию техники пения,

- Систематическую профилактику.

2. Перспективными направлениями исследований являются:

- Разработка индивидуальных программ реабилитации с использованием биологической обратной связи (БОС-терапия),

- Изучение влияния психоэмоциональных факторов на голосовую функцию.

Практическая значимость работы заключается в возможности применения предложенных мер для сохранения профессионального долголетия вокалистов.

Список литературы

1. Василенко Ю. С. Голос. Фониатрические аспекты. – М.: Энергия, 2018. – 256 с.

2. Лаврова Е. В. Клиническая анатомия гортани. – СПб.: СпецЛит, 2019. – 180 с.

3. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 2020. – 320 с.

4. Орлова О. С. Патология голосового аппарата у певцов. – М.: Медицина, 2017. – 145 с.

5. Козлов М. Я. Фониатрия. – СПб.: Гиппократ, 2019. – 210 с.

6. Романенко В. И. Микрохирургия гортани. – Киев: Здоров’я, 2018. – 167 с.

7. Пальчун В. Т. Оториноларингология. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 480 с.

8. Таптапова С. Л. Коррекционно-педагогическая работа при нарушениях голоса. – М.: Владос, 2017. – 192 с.

9. Швец И. В. Реабилитация вокалистов после ларингита. – М.: АСТ, 2019. – 134 с.

10. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. – М.: Искусство, 2018. – 278 с.

11. Савкова З. В. Как сделать голос сценическим. – М.: Просвещение, 2017. – 156 с.

12. Ермолаев В. Г. Управление голосом. – М.: Музыка, 2020. – 210 с.

13. Бондаренко Л. А. Гигиена голоса. – Киев: Логос, 2019. – 98 с.

14. Юссон Р. Певческий голос. – М.: Музыка, 2018. – 176 с.

15. Максимов И. Фониатрия. – М.: Медицина, 2021. – 245 с.