



Breve guida all'uso del laringofono

Il *laringofono* è un'apparecchiatura abbastanza semplice da far funzionare: ha un interruttore di accensione/spengimento e due regolazioni di intensità, una per il volume e l'altra per l'intermittenza della vibrazione. Inizialmente è consigliabile posizionarlo a metà regolazione, facendo pressione sul palmo della mano o con il dito pollice. Così facendo si può capire e ottimizzarne l'uso, abbassando e alzando le regolazioni fino ad ottenere quella desiderata. Esistono anche modelli di laringofoni che per risparmiare le pile restano sempre accesi e per adoperarli bisogna semplicemente premere un pulsante prima di appoggiarli alla gola.

Come per imparare a parlare con la voce esofagea, anche per utilizzare il laringofono ci vuole impegno, costanza, caparbietà, evitando di scoraggiarsi alle prime difficoltà ed insuccessi; a tal proposito è consigliabile l'assistenza di un familiare che ci segua nel corso dei primi tentativi. Vanno inoltre sempre tenuti in considerazione i postumi dell'operazione, che possono influire negativamente sul funzionamento del laringofono: uno tra questi è il gonfiore della gola provocato dai liquidi ristagnanti sotto il mento. Questo gonfiore rende difficoltosa la trasmissione delle vibrazioni che poi producono i suoni e la parola.

Il gonfiore post-operatorio può persistere anche per mesi, a volte anche fino a due anni, dopo di che diventa permanente. Molto utili sono i massaggi praticati dal fisioterapista che servono per convogliare i liquidi verso il basso. Giova anche massaggiarsi da soli, passando le dita con leggera pressione, dal mento fino al termine della gola per 5 minuti, per più volte al giorno. Ci sono però pazienti che riescono a farsi capire discretamente nonostante il gonfiore del collo. In questi casi la ricerca del punto dove posizionare il laringofono è molto soggettiva, occorre cioè trovare il punto meno gonfio o più sensibile, dove la trasmissione delle vibrazioni risulta più efficace.

Per adoperare correttamente il laringofono è indispensabile inibire la respirazione, trattenendo il fiato, così come avviene con la nostra voce esofagea. Pertanto, è consigliabile prima di cimentarsi con il laringofono, effettuare esercizi di respirazione, come ad esempio inspirare profondamente, trattenere il fiato contando fino a 5, espirare profondamente, ricontare fino a 5, inspirare profondamente, contare fino a 5 e così via per 5 minuti almeno e per più volte al giorno. Altra indicazione importante è poi quella di parlare da muto, articolando bene con la bocca e le labbra, senza emettere suoni, cercando cioè di parlare senza voce e trattenendo il fiato.

Le prime prove col laringofono devono essere fatte con l'assistenza di un familiare/volontario che prova ad appoggiare l'apparecchio, già regolato, alla parete della gola del paziente che comincerà a contare, 1,2,3,4,5 a più riprese, spostando il laringofono dopo ogni interruzione, per riprendere fiato, ricercando il giusto punto di posizionamento, dove la voce si sente di più e meglio. Queste operazioni vanno fatte sempre davanti ad uno specchio, in modo che il paziente possa osservarsi e imparare per imitazione. Questi tentativi, per quanto semplici, presentano comunque le loro difficoltà che consistono nell'appoggiare perpendicolarmente il laringofono rispetto alle pareti della gola che, come spesso accade, non risultano piane e sono anche irregolari; cambiando la posizione d'appoggio cambia anche l'inclinazione dell'apparecchio. Un altro punto critico consiste poi nel trovare la pressione adatta dell'apparecchio sulla pelle, che non deve essere troppo forte perché si soffocano le vibrazioni e quindi non si sente, né troppo leggera altrimenti non vibra o si sente solo il rumore emesso dall'apparecchio ma non la voce.

Dopo questi i primi tentativi, sempre con l'aiuto di un parente/collaboratore, il paziente può cominciare ad esercitarsi da solo, posizionandosi sempre davanti ad uno specchio, provando ripetutamente, senza stancarsi né demordere. Il momento in cui riuscirà a capire come adoperare il laringofono prima o poi arriva e diventerà un gesto semplice e naturale, da farsi in completa autonomia e senza particolari ragionamenti.

A cura dei Caregiver Ailar

Fabio Del Giudice

Giuseppe Perissinotto