

## Che cos'è la Disfunzione delle Corde Vocali?

“Disfunzione delle corde vocali” (VCD) significa che le tue corde vocali non si comportano normalmente. Nella VCD le corde vocali, anziché aprirsi quando inspiri ed espiri, si chiudono. Quando le corde vocali sono chiuse rendono difficile l'ingresso e l'uscita dell'aria dai polmoni.



PHYSICIANS:  
CLIP  
AND  
COPY

### Dove si trovano le corde vocali e cosa fanno?

Le corde vocali si trovano in profondità nella gola, nella zona di produzione della voce (laringe). Normalmente, quando si porta l'aria dentro (inspirazione) le corde vocali si aprono. Questo consente all'aria di attraversare la trachea e raggiungere i polmoni. Quando si porta l'aria fuori (espirazione), le corde vocali si aprono e lasciano uscire l'aria proveniente dai polmoni. L'espirazione permette alle corde vocali di vibrare e consente di produrre suoni per parlare.

### Segni e sintomi comuni di VCD

- Respiro corto o difficoltà nel far entrare o uscire l'aria nei polmoni.
- Costrizione in gola o nel torace.
- Frequente tosse o schiarimento della voce.
- Sensazione di strozzamento o soffocamento.
- Respiro rumoroso (respirazione ansimante, stridore, rumori rochi o sibilanti).
- Voce rauca.

La VCD può comparire improvvisamente e può essere di entità lieve o, in casi rari, grave. Senza terapia, un attacco grave può richiedere l'accesso in Pronto Soccorso. Anche se un attacco è grave, la quantità di ossigeno nel sangue è generalmente normale. I sintomi della VCD solitamente non compaiono durante il sonno.

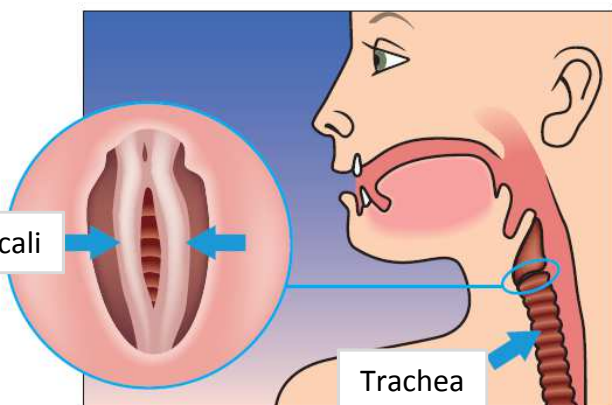
### Cosa può scatenare la VCD?

Esistono molti possibili differenti fattori scatenanti della VCD. Spesso non è possibile identificarli. La VCD può essere scatenata da:

- Reflusso acido (Malattia da Reflusso Gastro-Esofageo, MRGE)
- Scolo nasale
- Infezione delle alte vie respiratorie (raffreddore)
- Esercizio fisico
- Odori forti o vapori
- Fumo di tabacco
- Emozioni forti e stress

### La VCD è spesso confusa con l'Asma

Spesso le persone con VCD sono considerate affette da asma perché i sintomi e i fattori scatenanti possono essere simili. Comunque, i sintomi della VCD non migliorano con l'assunzione di farmaci per l'asma, che aprono le vie respiratorie (broncodilatatori, come il salbutamolo). Spesso genera confusione il fatto che alcune persone abbiano sia la VCD che l'asma. Quando una persona affetta da VCD e asma inizia a tossire, avere respiro sibilante o difficoltà respiratoria, può essere arduo capire se i sintomi siano dovuti all'asma, alla VCD o ad entrambe.



## Cosa devo sapere se ho la VCD?

La VCD può essere molto difficile da diagnosticare. Il tuo medico può concludere che sei affetto da VCD esaminando la tua respirazione e osservando le corde vocali.

L'esame della respirazione è chiamato "spirometria" e include una curva flusso-volume. Questo esame mostra come l'aria entra ed esce dai polmoni. Se hai sintomi di VCD durante l'esame, questo mostrerà in genere, ma non sempre, un blocco soprattutto dell'aria che entra nei polmoni. L'esame del respiro può essere normale se la VCD non è attiva nel momento di esecuzione dell'esame stesso. Questo spiega perché può essere difficile diagnosticare la VCD.

Il modo migliore per valutare se hai la VCD consiste nell'osservare direttamente le corde vocali quando hai difficoltà respiratoria. Per vedere le corde vocali, un piccolo tubo flessibile a fibre ottiche (laringoscopio) viene fatto passare attraverso il naso nel retro della gola. Prima che il tubo venga inserito nel naso verrà utilizzato un farmaco per anestetizzare naso e gola. L'esame è solitamente eseguito in regime ambulatoriale, per cui non è necessario il ricovero in ospedale. L'esame si esegue sul paziente sveglio e durante il test ti può essere chiesto di parlare, per vedere se le corde vocali si muovono normalmente.

Per gli esami respiratori ti può essere chiesto di eseguire uno sforzo fisico su tapis roulant o su cyclette oppure ti può essere fatto inalare un farmaco chiamato metacolina o istamina, per cercare di scatenare i sintomi della VCD. Se si manifestano i sintomi, sarà praticata la spirometria o la laringoscopia per confermare l'anomala chiusura delle corde vocali.

## Come si tratta la VCD?

La VCD è diversa da molti altri disturbi respiratori perché i farmaci non costituiscono la terapia più adeguata per controllarla o prevenirla. Il trattamento principale consiste nell'imparare tecniche che ti permettano di gestire le corde vocali. Queste tecniche vengono generalmente insegnate da logopedisti o psicologi addestrati ed esperti nel trattamento della VCD.

- Le tecniche che imparerai ti aiuteranno a migliorare le tue capacità di rilassare i muscoli della gola, il che permetterà alle corde vocali di comportarsi normalmente.
- Per imparare queste tecniche potrebbero essere necessari almeno 3-4 incontri con il terapista.

- L'apprendimento di queste tecniche prevede un esercizio regolare. Dovrai esercitarti anche se non hai la VCD in corso, così da essere pronto a controllare i sintomi prima che diventino importanti.

- Le emozioni forti o lo stress possono scatenare la VCD, per cui è importante imparare a gestirli. Tecniche di rilassamento, biofeedback e la psicoterapia si sono dimostrate utili nel controllare la VCD.

- Se soffri sia d'asma che di VCD, è importante che l'asma sia sotto controllo.

- Se la VCD è scatenata da scolo nasale o reflusso acido (MRGE), è importante parlarne con il tuo medico per sapere cosa puoi fare per controllarli.

**Autori:** Marianna Sockrider MD, DrPH, Dan Craven MD, Hazel Hewitt MA, CCC-SLP, Susan Brugman MD, Bonnie Fahy RN, MN.

### Testo originale:

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/vocal-cord-dysfunction.pdf>

## Cosa fare...

- Se tu o il tuo medico pensate che tu possa avere la VCD, chiedete di incontrare uno specialista in VCD.
- Impara le tecniche per controllare la VCD ed esercitati regolarmente.
- Se soffri d'asma o di reflusso acido, assumi i farmaci prescritti con regolarità.
- Valuta strategie per ridurre lo stress e fai qualcosa che ti aiuti a rilassarti e stare calmo.