



Γκορίτσα Ελένη, Ιατρός, ΩΡΛ, Τρίπολη

Κατά τη σωματική άσκηση και την άρση βαρών πολλοί αθλητές γογγύζουν ή γρυλίζουν, προκειμένου να αυξηθεί η ισχύς του άνω τμήματος του σώματός τους. Ο γογγυσμός αυτός συνοδεύεται από έντονη συμπλησίαση των φωνητικών χορδών.

Η άρση βαρών που γίνεται με μέτρια ένταση μπορεί να έχει πολλά επωφελή αποτελέσματα για τους περισσότερους αθλητές, τα οποία όμως μπορεί να είναι καταστρεπτικά για όσους απ'αυτούς είναι και τραγουδιστές.

Αυτό οφείλεται στην ισχυρή συμπίεση των φωνητικών χορδών, η οποία αν επαναλαμβάνεται συχνά μπορεί να προκαλέσει οίδημα των φωνητικών χορδών. Οι τραγουδιστές που κάνουν άρση βαρών μπορεί να παραπονεθούν για δυσφωνία ή αλλαγές τις φωνής μετά από προπονήσεις, κατά τις οποίες την ώρα που σηκώνουν τα βάρη γογγύζουν ή γρυλίζουν δυνατά.

Οι αρσιβαρίστες τραγουδιστές θα πρέπει να ενημερώνονται για τα παραπάνω και επιπλέον θα πρέπει να γνωρίζουν ότι με την παραγωγή του γογγυσμού κατά την άρση βαρών δεν επηρεάζεται σημαντικά η μέγιστη παραγωγή δύναμης από τις ομάδες των μυών που ενεργοποιούνται κατά την άρση βαρών.

Βιβλιογραφία

Morales Z, Owen S, O'Connell DG. Vocal disinhibition (grunting) does not increase dead lift force in college athletes or nonathletes. *Percept Mot Skills*. 1999 Aug;89(1):233-4.