



ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
Διδασκαλίας & Μάθησης
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

Φροντίδα φωνής και σωστή χρήση της στην αίθουσα διδασκαλίας.

Δρ. Μίχου Αιμιλία, Επικ. Καθηγήτρια, Τμήμα Λογοθεραπείας, Σχολή Επιστημών Αποκατάστασης Υγείας, Πανεπιστήμιο Πατρών
Δρ. Παπακυρίτσης Ιωάννης, Επικ. Καθηγητής, Τμήμα Λογοθεραπείας, Σχολή Επιστημών Αποκατάστασης Υγείας, Πανεπιστήμιο Πατρών
Παπαβραμοπούλου Ζωή Μ.Α., Μέλος ΕΤΕΠ, Τμήμα Λογοθεραπείας, Σχολή Επιστημών Αποκατάστασης Υγείας, Πανεπιστήμιο Πατρών



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Διαταραχές Φωνής

Φωνή & Ανθρώπινη Επικοινωνία

➤ *Η φωνή:*

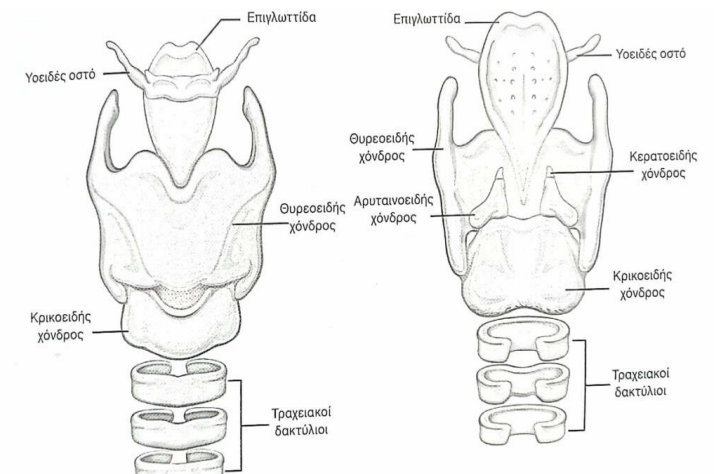
- Συμβάλλει σημαντικά στη λεκτική επικοινωνία. Αποτελεί μέσο έκφρασης των συναισθημάτων συνδυαστικά με τη στάση σώματος, τις χειρονομίες και τις εκφράσεις του προσώπου (Mathieson, 2001).
 - Είναι μοναδική σε κάθε άνθρωπο. Το ύψος, η ένταση και η χροιά αντανakλούν στοιχεία της προσωπικότητας. Τα βρέφη είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τους φροντιστές τους με βάση αυτή (Sapienza & Ruddy, 2016).
 - Αποτελεί σημαντικό εργαλείο που μεταφέρει μηνύματα και προσδίδει νόημα σε αυτά. Συμβάλλει στον τρόπο που οι άνθρωποι συσχετίζονται μεταξύ τους.
- ***Κάθε έλλειμμα του φωνητικού συστήματος μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας (Behlau & Oliveira, 2009).***

Ανατομία & Φυσιολογία Φωνής (1)

- Η φωνή είναι η κύρια πηγή του ήχου στην ομιλία. Οι βασικές ανατομικές δομές για την παραγωγή της βρίσκονται στο λάρυγγα (Stemple, Glaze & Klaben, 2000).
- *Ο λάρυγγας έχει τρεις βασικές λειτουργίες:*
 - προστατεύει τις κατώτερες αναπνευστικές οδούς από την εισρόφηση υγρών ή στερεών τροφών και άλλων σωμάτων.
 - συμμετέχει παθητικά στη λειτουργία της αναπνοής, λειτουργώντας ως απλός σωλήνας που περνά ο αέρας προς τις κατώτερες αναπνευστικές οδούς.
 - κατά την φώνηση ξεκινά την παραγωγή ήχου μαζί με τις φωνητικές χορδές (Ζιάβρα & Σκεύας, 2009).

Ανατομία & Φυσιολογία Φωνής (2)

- Ο σκελετός του λάρυγγα σχηματίζεται από εννέα χόνδρους:
 - 3 μονοί: θυροειδής, κρικοειδής, επιγλωττίδα.
 - 3 διπλοί: αρυταινοειδείς, κερατοειδείς, σφηνοειδείς.
- Η επιγλωττίδα αποτρέπει την είσοδο τροφής ή σιέλου στον αεραγωγό και τους πνεύμονες.
- Κατά τη φώνηση οι αρυταινοειδείς χόνδροι κινούν τις φωνητικές χορδές (Ζιάβρα & Σκεύας, 2009).

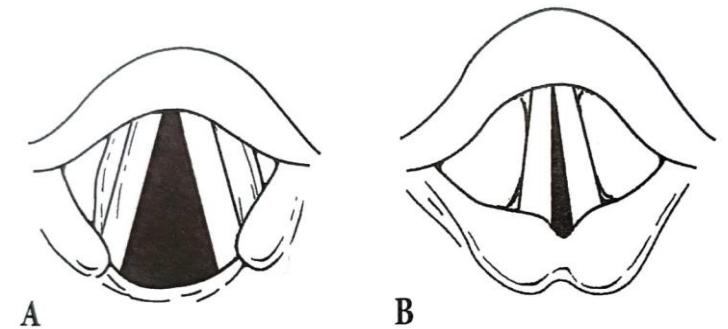


Εικόνα 1: Πρόσθια και οπίσθια όψη Λαρυγγικών Χόνδρων, του Υοειδούς Οστού και της Επιγλωττίδας (Boone et al., 2016).

Ανατομία & Φυσιολογία Φωνής (3)

➤ Φωνητικές χορδές:

- Πτυχώσεις μαλακού ιστού δεξιά και αριστερά στο λάρυγγα.
- Πλησιάζουν και απομακρύνονται μεταξύ τους εξαιτίας των μυών και των χόνδρων που συνδέονται.
- Κατά το άνοιγμά τους διευκολύνεται η ροή του αέρα μέσα από το λάρυγγα. Κατά το κλείσιμο δυσχεραίνεται η ροή του αέρα και όταν επικρατούν οι κατάλληλες συνθήκες τάσης, απόστασης και ροής αέρα, οι φωνητικές χορδές εξαναγκάζονται σε ταλάντωση (Πρωτόπαπας, 2003).



Εικόνα 2: Φωνητικές χορδές σε ανοιχτή θέση (A)/ Ανοιχτή επιγλωττίδα και σε ανοιχτή θέση(B)/ Κλειστή επιγλωττίδα (Colton et al., 2015).

Ορισμός Διαταραχών Φωνής

- ❖ Η κατάσταση ενός προσώπου, του οποίου η φωνή, η ποιότητα και η ένταση διαφοροποιείται σημαντικά, συγκριτικά με τα άτομα που βρίσκονται στην ίδια γεωγραφική περιοχή, στο ίδιο πολιτιστικό υπόβαθρο και έχουν ίδια ηλικία και φύλο.
- ❖ Οι διαταραχές φωνής ποικίλουν σε σοβαρότητα. Η εμφάνισή τους πραγματοποιείται σε ασθενείς ανεξαρτήτου ηλικίας. Παρουσιάζονται όταν υπάρχει δυσκολία στην έναρξη και τον έλεγχο της φωνής.
- ❖ Δημιουργούνται μεταβολές :
 - στο ύψος (πολύ ψηλή ή πολύ χαμηλή φωνή)
 - την ηχηρότητα (πολύ δυνατή ή πολύ αδύναμη φωνή)
 - την ποιότητα (βραχνάδα, τραχύτητα) (Sataloff, 2017).
- ❖ Μπορούν να ταξινομηθούν σε:
 - Αδυναμία: στη λειτουργία του λάρυγγα, μη φυσιολογική λειτουργία της γλωττίδας.
 - Ανικανότητα: περιορισμένη δραστηριότητα του ατόμου, δεν είναι ικανό για διατήρηση έντασης.
 - Δυσχέρεια: περιορισμένη δραστηριότητα του ατόμου, δεν είναι ικανό για αύξηση της έντασης.

Ταξινόμηση Διαταραχών Φωνής

➤ **Λειτουργικές:**

- Προκύπτουν από οργανική πάθηση ή τραυματικό γεγονός στο λάρυγγα.
- Περιλαμβάνονται τα οζίδια, ο πολύποδας, το οίδημα Reinke, η ηβηφωνία και η λειτουργική αφωνία.
- Συνήθως, προκαλούνται από κακή χρήση φωνής ή λόγω ψυχογενών παραγόντων.

➤ **Οργανικές:**

- Προκύπτουν από κάποια σωματική κατάσταση που επηρεάζει τη δομή και λειτουργία του λάρυγγα.
- Περιλαμβάνονται η υπογλωττιδική στένωση, η λαρυγγομαλακία, η ατρησία οισοφάγου, το τραχειοοισοφαγικό συρίγγιο, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, το αιμαγγείωμα, η κάκωση λάρυγγα και ο καρκίνος του λάρυγγα.

➤ **Νευρολογικές:**

- Είναι βλάβες που γίνονται στο κεντρικό ή στο περιφερικό νευρικό σύστημα.
- Περιλαμβάνονται η παράλυση φωνητικών χορδών, η σπασμωδική δυσφωνία, ο ιδιοπαθής φωνητικός τρόμος, η νόσος Parkinson, η κρανιοεγκεφαλική κάκωση και το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (Mathieson, 2001).

Θεραπευτικές Παρεμβάσεις Διαταραχών Φωνής

Υγεία & Συντήρηση Φωνής

- Σημαντικό ρόλο έχει το περιβάλλον του ατόμου, η ψυχολογία, ο τρόπος χρήσης της φωνής και η γενικότερη δομή του φωνητικού συστήματος (Behlau & Oliveira, 2009).
- Οποιαδήποτε αλλαγή ή μεταβολή σε αυτούς τους παράγοντες έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή στην ποιότητα της φωνής (Mathieson, 2001).
- Είναι σημαντικό να αποφεύγονται:
 - περιβάλλοντα τα οποία ερεθίζουν το μηχανισμό λειτουργίας της φωνής, όπως το περιβάλλον με καπνό ή σκόνη ή γενικότερα η έκθεση σε ξηρό περιβάλλον.
 - κάποιες ουσίες όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, η καφεΐνη, η σοκολάτα, τα αναψυκτικά, πολύ ζεστά, πολύ κρύα ή πικάντικα φαγητά.
 - ο έντονος και συνεχής βήχας, το έντονο καθάρισμα του λαιμού, το ψιθύρισμα, η παρατεταμένη ομιλία, η δυνατή ένταση φωνής, η ομιλία ενώ υπάρχει περιβαλλοντικός θόρυβος, η κοπιώδης χρήση της φωνής στο τραγούδι.

Θεραπεία Φωνής (1)

➤ Έμμεση θεραπεία φωνής

- Ο ασθενής πρέπει να πληροφορηθεί για το θεραπευτικό πλάνο που θα ακολουθήσει, αφού πρώτα ενημερωθεί για την ανατομία και την φυσιολογία των οργάνων που χρησιμοποιούνται κατά την παραγωγή της φωνής.
- Η φροντίδα της φωνητικής περιοχής και η μείωση ερεθιστικών ουσιών βοηθούν στη φωνητική υγιεινή (Roy et al., 2001).
- Η φωνητική ανάπαυση βοηθάει στην αποκατάσταση της βλάβης του βλεννογόνου των φωνητικών χορδών (Mathieson, 2001).
- Σημαντική είναι και η στάση του σώματος. Το κεφάλι, ο τράχηλος και η πλάτη πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή.
- Απαραίτητος είναι ο σωστός συντονισμός αναπνοής και φώνησης.
- Οι ασκήσεις χαλάρωσης είναι βοηθητικές για τη μείωση της μυϊκής έντασης των λαρυγγικών μυών ή των μυών ολόκληρου του σώματος. Π.χ. το χασμουρητό/ αναστεναγμός χαλαρώνει τους φαρυγγικούς σφιγκτήρες και ο λάρυγγας χαμηλώνει (Schneider & Sataloff, 2007).

Θεραπεία Φωνής (2)

➤ Άμεση Θεραπεία Φωνής

- Η ήπια έναρξη φώνησης αφορά ασθενείς με υπερλειτουργική δυσφωνία και οργανικές παθήσεις του λάρυγγα. Ο ασθενής ξεκινάει την ομιλία με ήρεμο τρόπο παίρνοντας μία εισπνοή, ώστε να μην γίνεται απότομη προσαγωγή στις φωνητικές χορδές.
- Οι ασκήσεις χαλάρωσης των αρθρωτών εφαρμόζονται σε ασθενείς που βάζουν ένταση στη γνάθο ή τη γλώσσα κατά την ομιλία.
- Ενδείκνυται να πραγματοποιούνται εξατομικευμένες αρθρωτικές ασκήσεις με στόχο την καθαρότητα της ομιλίας των ασθενών (Mathieson, 2001).
- Ασκήσεις εναλλαγής τόνου εφαρμόζονται σε περιπτώσεις, όπου οι ασθενείς χρησιμοποιήσουν πολύ υψηλό ή χαμηλό τόνο ομιλίας (Schneider & Sataloff, 2007).
- Ασκήσεις προσαγωγής προτείνονται σε ασθενείς με υπολειτουργική δυσφωνία. Στόχο έχουν την αύξηση της κίνησης των φωνητικών χορδών, τη μείωση της γλωττιδικής ανεπάρκειας και βοηθούν στη σύγκλιση των φωνητικών χορδών (Roy et al., 2001).

Φωνητικά Προβλήματα Εκπαιδευτικών

Παράγοντες Εμφάνισης Φωνητικών Διαταραχών στους Εκπαιδευτικούς (1)

- ❖ Στους εκπαιδευτικούς εντοπίζεται αυξημένος κίνδυνος για εμφάνιση φωνητικών διαταραχών.
- ❖ Λόγω των εργασιακών συνθηκών και τη χρήση φωνής από 5 έως 7 ώρες ημερησίως κάνουν λανθασμένη χρήση της.
- ❖ Ένας συνδυασμός περιβαλλοντικών, οργανικών και παραγόντων προδιάθεσης συντελούν στην εμφάνιση των φωνητικών προβλημάτων τους (Morawska & Niebudek-Bogusz, 2017).
- Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες σχετίζονται με ενδομαθησιακές και εξωμαθησιακές καταστάσεις:
 - Πολυπληθή τμήματα δυσχεραίνουν την ομαλή και ήσυχη διεξαγωγή των μαθημάτων.
 - Οι περιβαλλοντικοί θόρυβοι έξω από τις αίθουσες διδασκαλίας συντελούν στην αύξηση της έντασης της φωνής.

Παράγοντες Εμφάνισης Φωνητικών Διαταραχών στους Εκπαιδευτικούς (2)

- Οι οργανικοί παράγοντες βασίζονται στην καταπόνηση των οργάνων ομιλίας:
 - Η πολύωρη χρήση της φωνής σε συνδυασμό με την περιορισμένη ενυδάτωση καταπονεί τον φωνητικό μηχανισμό.
 - Σε περιπτώσεις άγχους ή ψυχικής έντασης παρατηρείται αύξηση της μυϊκής έντασης των οργάνων ομιλίας τους. Μεγιστοποιούνται τα προβλήματα βραχνάδας και η διατάραξη των ακουστικών σημείων φώνησης, όπως η συχνότητα, το ύψος και η ένταση (Byeon, 2019).
- Παράγοντα επιβάρυνσης διαδραματίζει και η γενετική προδιάθεση. Η ηλικία, το φύλο, οι αλλεργίες του αναπνευστικού συστήματος και οι χρόνιες λαρυγγίτιδες σε συνδυασμό με το πλαίσιο διδασκαλίας συσχετίζονται με την εμφάνιση προβλημάτων φώνησης (Rossi-Barbosa et al., 2016).

Συμπτώματα Φωνητικών Προβλημάτων

- Λόγω της έντασης και πολύωρης χρήσης της φωνής εμφανίζεται:
 - φωνητική κόπωση
 - ξηρότητα και δυσφορία στο λαιμό
 - βραχνάδα
 - χαμηλότερη ένταση και τόνος φωνής
 - καταβολή έντονης προσπάθειας κατά τη διάρκεια της ομιλίας (Roy et al. 2001).

Συμβουλές Φωνητικής Υγιεινής για Εκπαιδευτικούς (1)

- ✓ **Διακόπτω ή μειώνω το κάπνισμα:** Το κάπνισμα προκαλεί βλάβες τους ιστούς του λάρυγγα. Μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει σε λαρυγγίτιδα, σε πολύ πιο σοβαρές ασθένειες και στην απώλεια φωνής.
- ✓ **Αποφεύγω το αλκοόλ:** Η υπερκατανάλωση αλκοόλ οδηγεί σε αφυδάτωση, η οποία καταπονεί τις φωνητικές χορδές.
- ✓ **Αποφεύγω την καφεΐνη:** Η καφεΐνη αφυδατώνει και προκαλεί ξηρότητα στις φωνητικές χορδές.
- **Αντιμετωπίζω τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση:** Τα οξέα του στομάχου που παλινδρομούν προς το λάρυγγα μπορεί να βλάψουν τις φωνητικές χορδές.
- **Αποφεύγω το «καθάρισμα» του λαιμού με βήχα:** Προτιμώ να πω νερό ή κάποιο ζεστό ρόφημα.
- **Πίνω συχνά νερό:** Το νερό διατηρεί τις φωνητικές χορδές ενυδατωμένες. Έτσι, δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες για να πάλλονται σωστά.

Συμβουλές Φωνητικής Υγιεινής για Εκπαιδευτικούς (2)

- ✓ **Δεν φωνάζω:** Η δυνατή ομιλία καταπονεί τις φωνητικές χορδές και μπορεί να προκαλέσει βλάβες.
- ✓ **Αποφεύγω την ομιλία σε θορυβώδη περιβάλλοντα:** Όταν υπάρχει θόρυβος ο ομιλητής αυξάνει την ένταση της φωνής του και καταπονεί τις φωνητικές χορδές.
- ✓ **Αποφεύγω το ψιθύρισμα:** Το ψιθύρισμα καταπονεί περισσότερο από την κανονική ομιλία τις φωνητικές χορδές.
- ✓ **Φροντίζω να ανοίγω αρκετά το στόμα, ώστε η φωνή μου να ακούγεται πιο δυνατή χωρίς να φωνάζω.**
- ✓ **Μετά από 2 ώρες συνεχόμενης ομιλίας να ξεκουράζω τη φωνή για 15 λεπτά.**
- ✓ **Αν υπάρχει δυνατότητα χρησιμοποιώ μικρόφωνο στο μάθημα.**

Συμβουλές Φωνητικής Υγιεινής για Εκπαιδευτικούς (3)

- ✓ *Μαθαίνω και εφαρμόζω τη διαφραγματική αναπνοή.*
- ✓ *Προσέχω τη στάση του σώματος σε όρθια ή καθιστή θέση. Χαλαρώνω τους ώμους, το λαιμό, το κεφάλι.*
- ✓ *Εκπαιδεύομαι σε ασκήσεις για την αύξηση της έντασης της φωνής χωρίς να καταπονώ τις φωνητικές χορδές, αφού μπορεί να χρειαστεί να μιλήσω πιο δυνατά στην τάξη ή στο αμφιθέατρο.*
- ✓ *Αλλάζω φωνητικές συνήθειες: Φροντίζω να παίρνω συχνά αναπνοή ενώ μιλάω. Μπορώ να αρχίζω κάθε πρόταση με εισπνοή, αν η πρόταση είναι πολύ μεγάλη κάνω ενδιάμεσες παύσεις ώστε να παίρνω νέα ανάσα.*
- ✓ *Μιλάω πιο αργά δίνοντας έμφαση σε λέξεις κλειδιά. Αποφεύγω τη μονότονη χρήση φωνής και τη βιαστική ομιλία, ώστε να χρησιμοποιώ σωστά όλα τα αντηχεία της φωνής.*

Βιβλιογραφία

- Behlau, M. & Oliveira, G. (2009). Vocal hygiene for the Voice Professional. *Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery*, 17, 149-154.
- Byeon, H. (2019). The Risk Factors Related to Voice Disorder in Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3675.
- Mathieson, L. (2001). *Greene and Mathieson's the Voice and Its Disorders*. Wiley.
- Morawska, J. & Niebudek-Bogusz, E. (2017). Risk factors and prevalence of voice disorders in different occupational groups- a review of literature. *Otolaryngologia*, 16(3), 94- 102.
- Rossi-Barbosa, L. A., Barbosa, M. R., Morais, R. M., de Sousa K. F., Silveira, M. F., Gama, A. C. & Caldeira, A. P. (2016). Self-Reported Acute and Chronic Voice Disorders in Teachers. *Journal of Voice*, 30(6), 725-755.
- Roy N., Gray S.D., Simon M., Dove H., Corbin-Lewis K., Stemple J.C. (2001). An evaluation of the effects of two treatment approaches for teachers with voice disorders: a prospective randomized clinical trial. *JSLHR*, 44(2), 286-96.
- Sapienza, C. & Ruddy, B.H. (2016). *Voice Disorders, Third Edition*. Plural Publishing, Incorporated.
- Sataloff, R. T. (Ed.). (2017). *Treatment of voice disorders*. Plural Publishing.
- Schneider, S. & Sataloff, R. (2007). Voice Therapy for the Professional Voice. *Otolaryngol Clin N Am*, 40, 1133–1149.
- Stemple, J. C., Glaze, L.E., & Klaben, B.G (2000). *Clinical voice pathology: Theory and management (3rd ed.)*. Thomson Learning.
- Ζιάβρα, Ν., Σκεύας, Α. (2009). *Ωτορρινολαρυγγολογία- στοιχεία ανατομίας φυσιολογίας και παθολογίας*, εκδόσεις University studio press, Θεσσαλονική.
- Πρωτόπαπας, Α. (2003). *Εισαγωγή στη Φωνητική. Σημειώσεις για το μεταπτυχιακό μάθημα φωνητικής*, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα Συγγραφέων

Δρ. Μίχου Αιμιλία, Επικ. Καθηγήτρια, Τμήμα Λογοθεραπείας, Σχολή Επιστημών Αποκατάστασης Υγείας, Πανεπιστήμιο Πατρών

Η Αιμιλία Μίχου είναι επίκουρη καθηγήτρια στο τμήμα Λογοθεραπείας, Σχολή Επιστημών Αποκατάστασης Υγείας του Πανεπιστημίου Πατρών και επίτιμη ερευνητική συνεργάτης στη Σχολή Ιατρικών Επιστημών του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ της Αγγλίας. Έχει πραγματοποιήσει τις διδακτορικές της σπουδές στο Ηνωμένο Βασίλειο (School of Medical Sciences, University of Manchester, UK). Εργάζεται ως λογοθεραπεύτρια τα τελευταία 19 χρόνια, ενώ από το 2006 μέχρι το 2017 εργάστηκε ως λογοθεραπεύτρια, ερευνήτρια και καθηγήτρια στο Μάντσεστερ στην Αγγλία. Τα τελευταία χρόνια έλαβε επιχορηγήσεις και χρηματοδότηση για επιστημονική έρευνα από διάφορες πηγές, συμπεριλαμβανομένου του Parkinson's UK, National Institute Health Research, ΕΛΙΔΕΚ κλπ. Η κλινική έρευνά της εστιάζει στην αξιολόγηση και αποκατάσταση των διαταραχών κατάποσης και φωνής και διαταραχών επικοινωνίας.

Δρ. Παπακυρίτσης Ιωάννης, Επικ. Καθηγητής, Τμήμα Λογοθεραπείας, Σχολή Επιστημών Αποκατάστασης Υγείας, Πανεπιστήμιο Πατρών

Ο Γιάννης Παπακυρίτσης είναι μόνιμος επίκουρος καθηγητής στο τμήμα Λογοθεραπείας του Πανεπιστημίου Πατρών. Έχει πραγματοποιήσει τις διδακτορικές του σπουδές στην Αμερική (Department of Communicative Disorders, University of Louisiana at Lafayette, USA, 2013) όπου και έχει εργαστεί ως επίκουρος καθηγητής (Western Illinois University, 2013-2016). Το τρέχον διδακτικό, κλινικό και ερευνητικό του έργο αφορά την επιστήμη της λογοθεραπείας και εστιάζει στην κλινική φωνητική και στις επίκτητες διαταραχές ομιλίας. Μέρος αυτού του αντικειμένου αποτελεί και η διαχείριση των λειτουργικών διαταραχών φωνής.

Παπαβραμοπούλου Ζωή Μ.Α., Μέλος ΕΤΕΠ, Τμήμα Λογοθεραπείας, Σχολή Επιστημών Αποκατάστασης Υγείας, Πανεπιστήμιο Πατρών

Η Παπαβραμοπούλου Ζωή είναι μόνιμο Ειδικό Τεχνικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό του Τμήματος Λογοθεραπείας του Πανεπιστημίου Πατρών. Έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές στις Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες στο Liverpool John Moores University. Έχει εργαστεί ως Εργαστηριακός Συνεργάτης στο ΑΤΕΙ Πατρών και ως Πανεπιστημιακός Υπότροφος στο Πανεπιστήμιο Πατρών στο τμήμα Λογοθεραπείας. Έχει κλινική εμπειρία άνω των 15 ετών.