












## Consigli di igiene vocale

### REGOLE DI IGIENE VOCALE PER SALVAGUARDARE LA PROPRIA VOCE

Requisito più importante è la coscienza dello stato di funzionamento del proprio organo vocale che permetta una gestione personale ed autonoma della propria spesa lavoro. Un accorto ed articolato utilizzo di sé è fondato sulla consapevolezza ed il controllo di:

-  postura nello spazio del corpo;
-  posizione della testa in relazione al tronco;
-  esistenza di contrazioni localizzate al collo e agli organi articolatori;
-  esistenza di sensazioni di dolore o oppressioni localizzate al collo e al torace;
-  autoascolto;
-  atteggiamento funzionale adottato dalle cavità di risonanza;

Sapere quando fermarsi e non insistere con l'utilizzo della voce se:

-  compare la necessità di raschiare la gola, è difficoltosa la messa di voce;
-  la voce diventa roca e disfonica;
-  la voce non tiene, si spezza, si giunge a fatica a portare a termine la giornata di scuola;
-  al termine della fonazione o durante compaiono dolori al collo, senso di oppressione toracica;
-  durante la fonazione si ha la necessità di tossire.

*Le indicazioni sottostanti costituiscono la parte iniziale della terapia logopedica e sono formulate per diventare più dei suggerimenti costruttivi che dei divieti.*

*Bandire dalla quotidianità alcuni comportamenti nemici della voce non significa necessariamente sottoporsi a rinunce, ma scoprire delle alternative.*

#### 1) Evitare di parlare con intensità elevata e non parlare in ambienti rumorosi o troppo grandi o con acustica difettosa.

*Dato che parlare a lungo con un volume troppo alto è dannoso, è bene rivedere le situazioni che lo richiedono. Con qualche esempio si potrà capire meglio il concetto:*

*Quando ci si trova a parlare in tanti in un locale pubblico e nel rumore, si può conversare senza crearsi troppi problemi, ma se si avverte la fatica vocale, si può privilegiare l'ascolto;*

*Un insegnante può abituare i bambini, sia nei momenti di gioco libero all'aperto, sia durante l'attività didattica, a riconoscere il battito delle mani o il suono di un tamburello come richiamo o segnale di fine pausa;*

*Un addetto al personale in una fabbrica, che deve impartire istruzioni in luoghi rumorosi può imparare a programmare dei veri e propri momenti di addestramento, lontano dalle macchine, in modo da ridurre al minimo la comunicazione in reparto;*

*Un allenatore sportivo può prevedere prima dell'allenamento o della partita dei momenti informativi o educativi, riducendo le cose da dire in campo.*

Logopedista

Neuropsicomotricista

Esperto in tecniche di rilassamento

*Le istruzioni in ambiente tranquillo sono meno faticose per chi le dà e più efficaci per chi le ascolta.*

**2) Parlare a distanza ravvicinata assicurandosi di vedere e di essere visto da tutti gli ascoltatori, di modo che la lettura labiale possa essere di ausilio alla comunicazione.**

*Abituarsi a parlare a distanza ravvicinata riduce lo stress vocale e diminuisce le distanze comunicative in tutti i sensi. Darsi e dare la possibilità di rinforzare l'ascolto con la lettura labiale alleggerisce il carico vocale e migliora i rapporti interpersonali.*

**3) Evitare di parlare durante o subito dopo lo sforzo fisico.**

*Sforzo fisico ed uso della voce sono incompatibili, quindi vanno coltivati separatamente: un insegnante di educazione fisica, ad esempio, deve distinguere le spiegazioni dalle dimostrazioni, parlare a testa in giù o correndo, affatica la gola e toglie efficacia alla didattica.*

**4) Evitare di parlare troppo e male**

*Quando ci si rende conto di parlare in condizioni svantaggiose, opportuno limitare la comunicazione allo stretto indispensabile.*

**5) Evitare le prolungate emissioni sussurrate o bisbigliate, portatrici, nel caso in cui si incrementi l'intensità di bisbiglio, di contratture fonatorie laringee ed extralaringee.**

*La voce sussurrata non è meno faticosa della voce gridata: se si è costretti ad utilizzarla bisogna limitarne l'uso ed ogni tanto rilassare spalle e collo che, inevitabilmente, sono costretti a contrarsi per dare una mano alla gola.*

**6) Evitare le forti risate**

*Ridere fa bene al morale, ridere in modo un po' troppo fragoroso fa male alla gola. Si può ridere senza eccedere in sguaiatezza.*

**7) Evitare le imitazioni e le caricature vocali**

*Imitazioni e caricature vocali sono indubbiamente divertenti, ma il farlo a lungo e spesso trasforma lo scherzo in tragedia per la gola: se gli amici ci conoscono come "l'imitatore" quando la gola manifesta segni di sofferenza cerchiamoci un'altra identità ludica.*

**8) Evitare i raschiamenti di gola e tosse stizzosa, nel caso di estrema necessità farli in modo moderato e meno frequentemente possibile.**

*Per quanto siano comportamenti che provochino un sollievo momentaneo, raschiare e tossire quando la voce è sporca o velata danneggia le corde vocali.*

**9) Evitare le discussioni animate e gli urli.**

**10) Limitare le lunghe conversazioni telefoniche.**

**11) Respirare a bocca chiusa; per questo motivo è indispensabile curare ed eliminare tutti i disturbi delle cavità nasali.**

**12) Non pressare la voce all'inizio della frase e fare attenzione a non rimanere senza fiato**

*Logopedista*

*Neuropsicomotricista*

*Esperto in tecniche di rilassamento*

alla fine.

**13) Riguardarsi dai raffreddamenti e dai cambiamenti bruschi di temperatura.**

**14) Condurre una vita regolata, senza eccessi, né alterazioni del ritmo sonno-veglia.**

**15) Curare il grado di umidità e di temperatura degli ambienti.**

**16) Consultare lo specialista (Foniatra-Otorinolaringoiatra) se l'alterazione perdura per oltre 10 giorni.**

**17) Evitare di coprirsi in modo eccessivo.**

**18) Evitare di indossare pantaloni troppo stretti, cinture troppo alte a livello delle costole fluttuanti, che impediscono il buon funzionamento degli organi respiratori.**

**19) Regolare l'alimentazione prima di ogni prestazione vocale importante (conferenza-lezione-canto) evitando pasti abbondanti e di difficile digestione.**

**20) Evitare il canto in particolari situazioni.**

**21) Evitare bibite troppo calde o troppo fredde**

*Assumere bevande a temperatura eccessiva, soprattutto se prima di una prestazione vocale, può causare delle alterazioni vocali causate da disturbi vasomotori agli organi fonatori.*

**22) Moderare l'assunzione di caffeina.**

*Troppi caffè, oltre a renderci nervosi, tendono a ridurre l'idratazione delle corde vocali; teniamolo presente quando ci troviamo al bar: esistono anche bevande alternative. Prendiamo piuttosto la buona abitudine di tenere al nostro posto di lavoro una bottiglia d'acqua naturale a temperatura ambiente, amica della nostra gola e della nostra salute.*

**23) Eseguire con costanza una corretta attività fisica.**

**24) Per gli insegnanti, imparare ad usare strumenti vicarianti.**

*Gli insegnanti devono imparare ad usare mezzi alternativi alla voce in situazioni di forte confusione come i momenti comunitari dei pasti o dei giochi liberi. Un urlo non è più efficace di un battito di mani o di un fischiello, ma è sicuramente più stancante per la gola. È inutile sprecare la voce in tanto rumore, meglio tenerla per momenti più educativi.*

**25) Prendere coscienza dell'eventuale incompatibilità della propria professione con il disturbo vocale.**

**26) Comprendere che i propri mezzi vocali non sono illimitati.**

*A chiunque si impone una coscienza dei limiti e possibilità comunicative; anche la voce si stanca, come si stancano le braccia e le gambe, il tenerne conto aiuta a non chiederle troppo.*