

Il rispetto di semplici regole quotidiane permetterà di interiorizzare delle **buone norme di igiene vocale** aumentando la consapevolezza sulla necessità di salvaguardare la voce, di comprendere gli atteggiamenti scorretti a livello respiratorio e fonatorio, di ridurre lo sforzo delle corde vocali e di prevenire il rischio di patologie che, se trascurate, possono necessitare di intervento chirurgico.

### **NORME DI IGIENE VOCALE:**

- Evitare luoghi molto affollati e rumorosi, considerati a rischio di abuso vocale, nei quali si è costretti ad alzare il volume della voce per sovrastare il rumore di sottofondo;
- Evitare di parlare durante l'attività e gli sforzi fisici;
- Evitare discussioni animate, in cui ci si confronta alzando il volume della voce;
- Mantenere distanze adeguate con il proprio interlocutore per evitare di alzare il volume della voce;
- Resistere alla tentazione di raschiare la gola, in quanto evento traumatico per le corde vocali;
- Evitare l'esposizione a sostanze irritanti;
- Rifornirsi spesso di aria durante l'eloquio, intervallandolo con pause e mantenendo un ritmo adeguato, moderando la velocità;
- Evitare di continuare a parlare in "apnea" ma riconoscere quando l'aria si avvia verso l'esaurimento;
- Mantenere un'alimentazione mirata a prevenire il reflusso gastroesofageo, evitando cibi irritanti;
- Mantenersi al riparo da sbalzi termici, evitando anche di assumere cibi e bevande troppo fredde e troppo calde;
- Mantenere una buona idratazione bevendo tanta acqua;
- Evitare ambienti molto caldi e secchi e mantenere un buon grado di umidità degli ambienti;
- Prediligere la respirazione nasale e a bocca chiusa, che consente un miglior rifornimento di aria e condizioni di calore ed umidità ottimali.

**Seguici su Facebook** 

## **Prendersi cura della VOCE**



**Crotone**  
 **0962 28 071**

**San Giovanni in Fiore**  
 **0984 97 09 12**

## La voce come mezzo di espressione

La produzione vocale è uno strumento naturale, istintivo, che si origina a livello di due pliche muscolari contenute all'interno della laringe, l'organo della fonazione per eccellenza. Quello della voce è un fenomeno complesso che coinvolge l'azione sinergica di più organi; può essere intesa come un'emissione sonora grezza, con una propria frequenza fondamentale individuale, prodotta dalla vibrazione delle corde vocali: il flusso aereo proveniente dai polmoni in espirazione le attraversa e ne fa vibrare il margine libero, generando una produzione acustica che, attraversando le cavità di risonanza (naso, faringe) e il vocaltract, diventa personalizzata e articolata.

La voce è **un potente mezzo di comunicazione e di espressione**, capace di trasmettere una significativa varietà di sfumature emotive: salvaguardare il benessere dell'apparato fono-articolatorio può dunque essere utile per prevenire disturbi organici e preservare la qualità vocale e le capacità comunicative ad essa correlate.



Ph. Cristian Neumann | Unsplash

Alcune modalità scorrette dell'eloquio possono causare affaticamento, **irritazione e disturbi vari** che aumentano il rischio di insorgenza di vere e proprie patologie organiche a carico delle corde vocali.

In caso di prolungato stress, malmenage e surmenage vocale, esposizione ad agenti irritanti o reflusso gastroesofageo si può assistere ad alterazioni qualitative e quantitative della voce, note con il nome di **disfonie**.

## I disturbi della voce: le disfonie

**Le disfonie** possono essere definite **organiche** nel caso in cui insorgano in conseguenza di alterazioni morfologiche delle corde vocali quali noduli, polipi o edemi, oppure **disfunzionali** causate da uno scorretto assetto respiratorio e da un utilizzo improprio della voce.

La **disfonia** può manifestarsi a qualsiasi età, dall'infante all'adulto, con maggiore prevalenza delle donne rispetto agli uomini; categorie a rischio possono essere considerate gli insegnanti, gli operatori dei call center, i venditori, gli addetti ai front office e tutti coloro che ricorrono ad un uso professionale della voce.

Rivolgersi ad un **otorinolaringoiatra** per una valutazione medica dell'apparato fono-articolatorio è indispensabile per comprendere le cause dei disturbi e progettare un trattamento atto a preservare una buona qualità della voce.

Un **logopedista** effettuerà un programma riabilitativo sulla base della diagnosi del medico e delle indicazioni della letteratura scientifica più aggiornata, mirato a ripristinare una corretta e armonica gestione della respirazione e del proprio sistema pneumo-fonico.

### QUANDO PREOCCUPARSI:

- Se si percepisce una modificazione persistente della qualità della voce;
- Se si avverte una costellazione sintomatica (sensazione di dolore e costrizione al collo, affaticamento) che accompagna l'emissione vocale;
- Se si avverte necessità di schiarire la voce o tossire;
- Se si avverte secchezza e fatica vocale;
- Se si rileva difficoltà a mantenere un'adeguata intensità vocale e si avverte perdita di efficacia durante la fonazione;
- Se si assiste a cali di voce improvvisi durante la fonazione o a perdita della voce a fine giornata;
- Se si rilevano episodi frequenti di abbassamento della voce;
- Se si verifica afonia, cioè totale assenza di voce.