

Norme di igiene vocale

E' bene ricordare che ci sono diversi elementi che agiscono in maniera diretta o indiretta sulla voce, che contribuiscono a generare una patologia vocale o che ne inducono la cronicizzazione di una preesistente.

Ambiente:

Contenere, se possibile, il rumore ambientale.



Ridurre la comunicazione verbale quando non

necessaria. 

Incrementare la comunicazione non vocale



(articolazione, mimica, gestualità).

Diminuire la distanza con l'interlocutore.



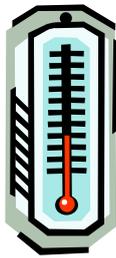
Quando possibile, usare protesi microfoniche .



- Cercare un luogo tranquillo per comunicare.



- Fare attenzione al microclima: luoghi eccessivamente secchi e caldi danneggiano le mucose delle vie aeree e delle corde vocali, climatizzatori e condizionatori riducono il grado di



umidità cordale.

- Utilizzare, se necessario, umidificatori elettrici o appoggiare un asciugamano bagnato sul calorifero.



- Evitare sostanze balsamiche che irritano le mucose faringo-laringee poiché contengono mentolo, sostanza chimica con effetto essiccante sulle mucose.



- Bere almeno 2 litri d'acqua al giorno, ed integrare



con l'assunzione di frutta e verdura.

- Utilizzare una garza bagnata appoggiata alle narici, attraverso la quale viene inspirata aria umida e gocce



d'acqua nebulizzata.

- Soffiare spesso il naso, idratare, detergere e



decongestionare le vie aeree

- Favorire il ricambio d'aria, la pulizia di tappeti e l'igiene dei filtri dei condizionatori in casa o in ufficio.



- In caso di polveri tossiche è necessario l'uso di

mascherine. 

Stile comunicativo e stile di vita:

- Fare attenzione al volume utilizzato, evitare di

gridare. 

- Evitare l'eccesso di uso vocale nel tempo (surmenage) contenendo l'uso vocale in ambiente domestico, o al telefono, se si è parlato tanto a lavoro.



- Curare l'articolazione, l'iperarticolazione facilita la comprensione del messaggio da parte del nostro interlocutore, senza elevare il volume.
- Evitare di sussurrare, tale modalità induce un alto carico di fatica alla muscolatura laringea.
- Evitare l'eloquio affrettato, introdurre le giuste pause, rispettare i turni nella conversazione.
- Ottimizzare la gestione respiratoria prediligendo la costo-diaframmatica e apprendere gli atletismi

respiratori quali appoggio e sostegno, qualora risultino necessarie per esigenze professionali, così come la proiezione vocale.

- Concedersi un periodo di riposo vocale nel caso di infiammazioni (laringiti, faringiti) o durante malattie da raffreddamento.

- Fare attenzione all'uso di voci improprie o imitate.

- Curare gli attacchi, evitando attacchi duri, soffiati e colpi di glottide.

- Per i professionisti vocali e gli artisti vocali è utile riscaldare la voce prima di una prestazione ed al termine raffreddarla opportunamente per eliminare l'acido lattico, fino al silenzio.

- Evitare di schiarire ripetutamente la voce (raclage), in alternativa sorseggiare un po' d'acqua, deglutire alcune volte, fare piccoli colpietti di tosse.

- Fare attenzione all'uso vocale durante la comunicazione telefonica, in cui si tende ad alzare il volume, meglio rallentare il ritmo e incrementare l'articolazione.

- Evitare l'uso di alcool, tabacco e altre sostanze



tossiche.

- Fare attenzione alle bevande e agli alimenti che contengono caffeina (tè, caffè, bevande energetiche, cioccolato) poiché hanno un effetto diuretico (conseguente disidratazione) e irritano la mucosa cordale e gastrica.
- Seguire una corretta dieta alimentare, soprattutto in caso di reflusso gastro-esofageo.
- Evitare cibi e bevande calde dopo una prestazione vocale impegnativa e in caso di faringite, preferire in questi casi bevande fredde per decongestionare le mucose.
- Evitare di consumare i pasti poco prima di coricarsi.
- Preferire un abbigliamento comodo che non comprima il distretto toraco-addominale, fare attenzione ai tacchi alti che possono aumentare la lordosi cervicale e lombare e creare rigidità corporea, per l'instabilità posturale. Anche le scarpe eccessivamente basse possono alterare le curvature della colonna vertebrale e modificare l'assetto del bacino.

- Fare una moderata attività fisica, ma evitare di parlare durante lo sforzo fisico o un esercizio (jogging, corsa in bicicletta).
- Fare attenzione al proprio aspetto posturale sia a riposo che durante la fonazione, evitando flessione o iperestensione del capo. Ricercare un equilibrio posturale facendo attenzione alle alterazioni posturali quotidiane, come la tendenza ad inclinare il capo parlando a telefono o iperestenderlo parlando ad esempio dietro uno sportello o dalla cattedra.
- Per le donne è inoltre indicata cautela nell'uso della voce durante il ciclo, l'ovulazione, in gravidanza o nel caso di assunzione di ormoni, perché a causa degli squilibri ormonali si può generare più facilmente un edema cordale.
- Cercare di ridurre l'ansia e lo stress che inducono un atteggiamento posturale e respiratorio alterato, creando tensioni e rigidità muscolari generalizzate e localizzate in sede laringea.
- Cercare di ritagliarsi del tempo libero per svolgere un'attività piacevole e rilassante, recuperando un buon rapporto corpo-mente, che giova sicuramente al benessere vocale.
- Curare le allergie respiratorie, poiché generano stati flogistici alle mucose faringee e ostacolano la presa

d'aria nasale, inoltre il broncospasmo induce difficoltà respiratorie. Spesso sono presenti irritazioni, sensazioni di corpuscoli in gola, depositi di muco sul bordo libero delle corde vocali con conseguente raclage.

Log. Vittoria Carlino

www.buonavoce.it

info@buonavoce.it

333 7368797

associazionebuonavoce@gmail.com