

5 ottobre giornata Mondiale degli Insegnanti 🗣️👩🏫

Noi dell' associazione Buona Voce vi auguriamo di poter insegnare sempre in piena libertà e vi invitiamo e sensibilizziamo a tutelare e mantenere lo strumento più importante che possedete: la vostra Voce 🗣️

**PERCHÉ L' INSEGNANTE È UN PROFESSIONISTA VOCALE?** L'insegnante fa affidamento sulla propria voce durante l' attività lavorativa. L'insegnante deve poter contare sulla sua voce anche per il proprio sostentamento economico, per tanto necessita di un organo vocale sano ed affidabile. I problemi di voce comportano anche conseguenze economiche per gli insegnanti (E.Smith, 1998).

### **Come ci si ammala?**

L'abuso o il cattivo uso della voce possono causare un processo infiammatorio cronico che interessa soprattutto la mucosa e la muscolatura della laringe ed in particolare quella delle corde vocali. Sono situazioni scatenate da uno sforzo vocale particolarmente violento oppure protratto nel tempo (miopatiche). Condizioni favorevoli allo sviluppo della patologia possono essere considerate: - la presenza di infiammazioni croniche di organi vicini (tonsilliti, riniti, sinusiti). - il tabagismo e l'alcolismo. - la sussistenza di episodi di reflusso gastro-esofageo (anche asintomatico). Tutti i fattori suddetti danneggiano la mucosa delle corde vocali con la formazione di noduli o polipi. Essi sono responsabili di una sintomatologia disfonica (calo della voce), progressivamente ingravescente, legata alla ostacolata vibrazione delle corde vocali.

**L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE** Cosa può fare un insegnante per prevenire la disfonia?

Apprendere le norme di igiene vocale ed imparare a fare della voce un utilizzo più sapiente ed economico evitando gli sforzi tramite un training logopedico educativo ed informativo. Sottoporsi a controlli foniatrici periodicamente.

Riconoscere i primi sintomi di disfonia.

Se necessario seguire un iter logopedico abilitativo, per prevenzione e riabilitativo in caso di patologia.

Il congedo medico è consigliato quando un problema di salute è incompatibile con l'esecuzione in modo efficace del proprio lavoro, quando vi è la necessità di riposo, o la necessità di sottoporsi a diagnostica o procedure terapeutiche riabilitative.

### **VISITA FONIATRICA**

Da fare almeno 1 volta all'anno a scopo preventivo e all'occorrenza quando si avvertono dei campanelli di allarme.

La visita foniatrica o otorinolaringoiatrica è completata da una videolaringoscopia a fibre ottiche. Ove sia considerata necessaria, per svelare altre patologie altrimenti invisibili (cisti intracordali), può essere necessaria l'esecuzione di una video-laringo-stroboscopia, in cui l'esame endoscopico tradizionale viene eseguito con l'ausilio di una luce stroboscopica, che consente di visualizzare l'onda mucosa vibratoria delle corde vocali.

### **Valutazione della voce**

A cura di un logopedista, preferibilmente specializzato in voce.

### **CAMPANELLI D' ALLARME**

La qualità della voce risulta alterata, rauca, velata, soffiata

Abbassamento di voce protratto per più di 15 giorni

Stanchezza vocale e fisica

Dolore al collo

Sensazione di corpo estraneo in gola

**Cari insegnanti abbiate cura della vostra voce 🍎🍇**

**Dott.ssa Vittoria Carlino logopedista**

5 OTTOBRE GIORNATA  
MONDIALE DEGLI  
INSEGNANTI. QUEST'ANNO IL  
TEMA È "INSEGNARE IN  
LIBERTÀ, DARE MAGGIOR  
POTERE AGLI INSEGNANTI".



**Presidente Associazione Buona Voce**

**Napoli**

**[www.buonavoce.it](http://www.buonavoce.it)**

**[associazionebuonavoce@gmail.com](mailto:associazionebuonavoce@gmail.com)**

**CELL 3337368797**