

---

# VOICE

The Original Social Media



---

**“Come mantenere  
in buona salute  
la tua voce”**

---



a cura di

Dott.ssa Roberta La Vela

WVD 2015 | Giornata Mondiale della Voce in Atelier Del Canto

---

## Come mantenere in buona salute la tua voce:

### ☞ **NON SUPERARE I LIMITI TEMPORALI DI AFFATICAMENTO VOCALE (surmenage)**

Quando ci si rende conto di essere in condizioni svantaggiose, opportuno limitare la comunicazione allo stretto indispensabile;

### ☞ **EVITARE DI PARLARE CON INTENSITA' ELEVATA (malmenage) E NON PARLARE IN AMBIENTI TROPPO GRANDI O CON ACUSTICA DIFETTOSA**

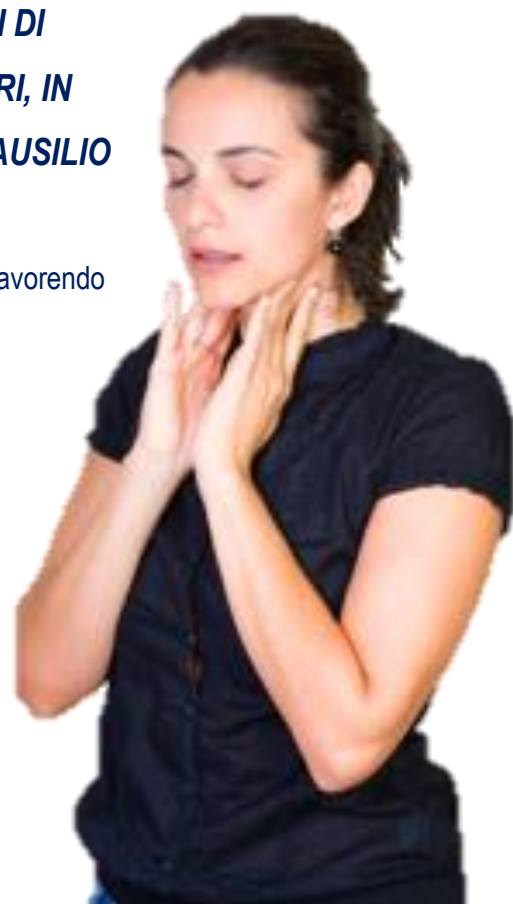
Eliminare/ridurre le fonti di rumore durante l'eloquio (spegnere la TV, spegnere la radio o abbassare il volume durante una conversazione in macchina);

Quando ciò non è possibile e ci si trova a parlare in luoghi considerati a rischio di abuso vocale (es: locale pubblico affollato, traffico urbano rumoroso etc..) si può conversare senza crearsi troppi problemi, ma se si avverte la fatica vocale, si può privilegiare l'ascolto;

### **PARLARE A DISTANZA RAVVICINATA ASSICURANDOSI DI VEDERE E DI ESSER VISTO DA TUTTI GLI ASCOLTATORI, IN MODO CHE LA LETTURA LABIALE POSSA ESSERE DI AUSILIO ALLA COMUNICAZIONE**

Abituarsi a parlare a distanza ravvicinata, riduce lo stress vocale, favorendo una produzione vocale a basso volume, diminuisce le distanza comunicative migliorando i rapporti interpersonali;

E' preferibile, inoltre, ridurre la comunicazione verbale quando non necessaria, incrementando la comunicazione non vocale (articolazione, mimica, gestualità);



## **L'IGIENE VOCALE NELL'INSEGNANTE**

- Dosare le attività scolastiche inserendo dei momenti di riposo vocale: spiegazione/ attività didattica alunni/ interrogazioni, etc
- Disporre i banchi in modo da facilitare la comunicazione con tutti gli alunni
- Evitare posture in cui il corpo e la laringe assumono posizioni non fisiologiche (es. dare le spalle alla lavagna quando si deve spiegare ciò che si è scritto )
- In alcuni casi, dotarsi di microfono ad archetto o sistemi alternativi di richiamo (fischietti)
- Astenersi dalla professione in caso di infiammazione
- Imparare a gestire la voce in maniera professionale avvalendosi dell'aiuto di un logopedista, anche per saper gestire segni e sintomi di un iniziale affaticamento
- Sottoporsi a visita foniATRica o otorinolaringoiATRica annualmente

## **L'IGIENE VOCALE NEL CANTANTE E NELL'ATTORE**

- Sottoporsi a lezione di canto o allenamento canoro casalingo o prove per non oltre 90' al giorno
  - Protrarre l'attività canora non oltre le 3h con pause di 15 ' ogni 45 '
  - Astenersi dal frequentare luoghi non adeguatamente climatizzati e umidificati, rumorosi, polverosi, fumosi evitando le reazioni infiammatorie ed allergiche e la disidratazione (es. le polveri dei sipari e dei teatri possono infiammare le mucose)
  - Non esibirsi in condizioni di infiammazione e flogosi delle alte vie aeree.
  - Eseguire adeguato riscaldamento vocale prima della performance
  - Eseguire il raffreddamento vocale dopo la performance e non eccedere con la voce di conversazione, concedersi qualche minuto di riposo vocale
  - Evitare di bere alcolici durante la performance e subito prima e dopo
  - Verificare il buon ritorno acustico e amplificazione del luogo che ospiterà la performance
  - Stendere planning dei propri impegni settimanali e mensili (lezioni di canto incluse) per non sovrapporre troppi impegni vocali
  - Conoscere la propria estensione e la propria tessitura ed attenersi ad essa nella scelta del repertorio canoro. Affidarsi ad un insegnante di canto per conoscere e potenziare le proprie capacità
  - Sottoporsi ad una valutazione logopedica e ad una visita foniATRica una volta all'anno
-



## *Ventilazione nasale*

L'idroterapia nasale, permetterà un'apertura delle fosse nasali. Il lavaggio verrà seguito da ginnastica respiratoria nasale:

- Eseguire il lavaggio nasale con acqua o soluzione fisiologica;
- Soffiare il naso alternando l'apertura delle narici;
- Respirare attraverso una sola fossa nasale, che verrà allargata con l'aiuto del pollice e dell'indice, mentre la narice controlaterale rimarrà chiusa;
- Ripetere la manovra con l'altra narice.

**❧ EVITARE DI PARLARE O CANTARE DURANTE LO SFORZO FISICO**

Sforzo fisico e uso della voce sono incompatibili, quindi vanno coltivati separatamente;

**❧ EVITARE LE PROLUNGATE EMISSIONI SUSSURRATE O BISBIGLIATE (“VOCE DA CORRIDOIO D’HOTEL”), PORTATRICI, NEL CASO IN CUI SI INCREMENTI L’INTENSITÀ DI BISBIGLIO, DI CONTRATTURE FONATORIE LARINGEE ED EXTRALARINGEE**

La voce sussurrata e bisbigliata non sono meno faticose della voce gridata; nel caso in cui se ne incrementi l’intensità, sono portatrici di contratture fonatorie, laringee ed extralaringee. Se si è costretti ad utilizzarle bisogna limitarne l’uso e ogni tanto rilassare spalle e collo

**❧ EVITARE LE IMITAZIONI E LE CARICATURE VOCALI**

**❧ EVITARE LE DISCUSSIONI ANIMATE E GLI URLI**

**❧ LIMITARE LE LUNGHE CONVERSAZIONI TELEFONICHE**

**❧ EVITARE IL “RACLAGE” (raschiare la gola nel tentativo di “chiarire la voce”)**

Si consiglia di tirar su col naso, emettere poi una “ha” ed infine deglutire

**❧ NON UTILIZZARE LA VOCE IN CORSO DI PATOLOGIE INTERESSANTI IL LARINGE**

**❧ CONTROLLARE L’ASSUNZIONE DI FARMACI DIURETICI**

**❧ RESPIRARE A BOCCA CHIUSA**

Indispensabile curare ed eliminare tutti i disturbi delle cavità nasali

**❧ NON PRESSARE LA VOCE ALL’INIZIO DELLA FASE E FARE ATTENZIONE A NON RIMANERE SENZA FIATO ALLA FINE**



❧ **RIGUARDARSI DAI RAFFREDDAMENTI E DAI BRUSCHI CAMBI DI TEMPERATURA**

❧ **CONDURRE UNA VITA REGOLATA, SENZA ECCESSI, NE' ALTERAZIONI DEL CICLO SONNO VEGLIA**

❧ **EVITARE DI COPRIRSI IN MODO ECCESSIVO**

❧ **VESTIRE IN MODO COMODO**

Evitare l'uso continuo di guaine addominali, pantaloni troppo stretti, cinture strette e troppo alte che impediscono il buon funzionamento respiratorio;

Evitare di usare, di frequente tacchi molto alti;



❧ **REGOLARE L'ALIMENTAZIONE PRIMA DI OGNI PRESTAZIONE VOCALE IMPORTANTE (CONFERENZA-LEZIONE-CANTO) EVITANDO PASTI ABBONDANTI E DI DIFFICILE DIGESTIONE**

❧ **TRA IL PASTO SERALE E IL MOMENTO DEL RIPOSO NOTTURNO FAR INTERCORRERE UN TEMPO SUFFICIENTE PER LA DIGESTIONE**

❧ **EVITARE BIBITE TROPPO CALDE O TROPPO FREDE**

Assumere bevande a temperatura eccessiva, soprattutto se prima di una prestazione vocale, può causare disturbi vasomotori agli organi fonatori, compromettendo la prestazione vocale;

❧ **NON ECCEDERE NELL'ASSUNZIONE DI BEVANDE DIURETICHE (caffè, thè, etc..)**

Troppi caffè, tendono a ridurre l'idratazione delle corde vocali;

❧ **ESEGUIRE CON COSTANZA ATTIVITA' FISICA MODERATA**

❧ **PER GLI INSEGNANTI, IMPARARE AD USARE STRUMENTI VICARIANTI**

Quando possibile, usare protesi microfoniche o sistemi alternativi di richiamo (fischietti)

❧ **COMPRENDERE CHE I PROPRI MEZZI VOCALI NON SONO ILLIMITATI**

---

## *Umidificazione*

### **☞ CURARE IL GRADO DI UMIDITA' E DI TEMPERATURA DEGLI AMBIENTI**

- Aprire le finestre, per 5-10 minuti circa, ogni ora;
- Utilizzare umidificatori ambientali in inverno;
- Stemperare l'azione dell'aria condizionata, aprendo una finestra, in estate;
- Arredare l'ambiente con piante;

## *Idratazione*

### **☞ Favorisce il principio della visco-elasticità dell'onda mucosa**

- Assunzione di liquidi durante il giorno (1 litro e mezzo, 2 litri al dì);
- Utilizzare una garza imbevuta di acqua e posta sotto le narici in modo da far defluire le goccioline d'acqua lungo le cavità nasali, il faringe e quindi la laringe;
- Evitare di eccedere nell'assunzione di caramelle, per l'elevata concentrazione di zucchero e, soprattutto se contengono menta. Questi elementi, infatti, favoriscono la disidratazione cordale;
- Utilizzare suffumigi a base di camomilla "romana" nelle dosi di 2 cucchiaini da cucina in mezzo litro di acqua bollente con aggiunta di malva (la camomilla svolge un'azione antinfiammatoria mentre la malva è un ottimo idratante);

