



## **IGIENE VOCALE**

### **Alcune regole per aver cura della voce**

***Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"***  
**IGIENE VOCALE: ALCUNE REGOLE PER AVER CURA DELLA VOCE.**

*Documento a cura di: Gullì M.*

## LA VOCE : COME FUNZIONA E COME EVITARE DI AFFATICARLA

Ogni giorno utilizziamo la voce per comunicare con familiari e amici, sia nel tempo libero che al lavoro. Talvolta, si usa la voce (e spesso se ne abusa) per cantare o per discutere con qualcuno.

La voce è un mezzo espressivo molto potente, oltre che molto importante per la vita sociale. Per questo, quando qualcosa non va, ad esempio quando la voce va via o semplicemente si abbassa, sentiamo di dover fare qualcosa.

La voce si può utilizzare in diversi modi, con differenti modalità respiratorie o atteggiamenti vocali ( ad esempio parlare più o meno forte, o con tono più o meno acuto ). Alcune di queste modalità, affaticano molto le corde vocali con il rischio che il prolungato stress si trasformi in vera e propria patologia (ad es. NODULI DELLE CORDE VOCALI).

**Per questo, se utilizzi molto la voce, per lavoro o per attitudine personale, è bene che tu conosca quali modalità vocali salvaguardano il benessere dell'apparato fonatorio, per non stressarlo e mantenerlo in salute.**

Ecco un piccolo manuale che contiene le più comuni norme di IGIENE VOCALE: qui troverai l'elenco degli atteggiamenti vocali più corretti, delle modalità respiratorie più adatte alla produzione vocale, delle caratteristiche ambientali che promuovono / salvaguardano il benessere delle corde vocali.

## LA VOCE: come funziona?

Nella produzione della voce viene coinvolto un complesso sistema di organi definito **Vocal Tract** (fig. 1). Molte strutture del Vocal Tract

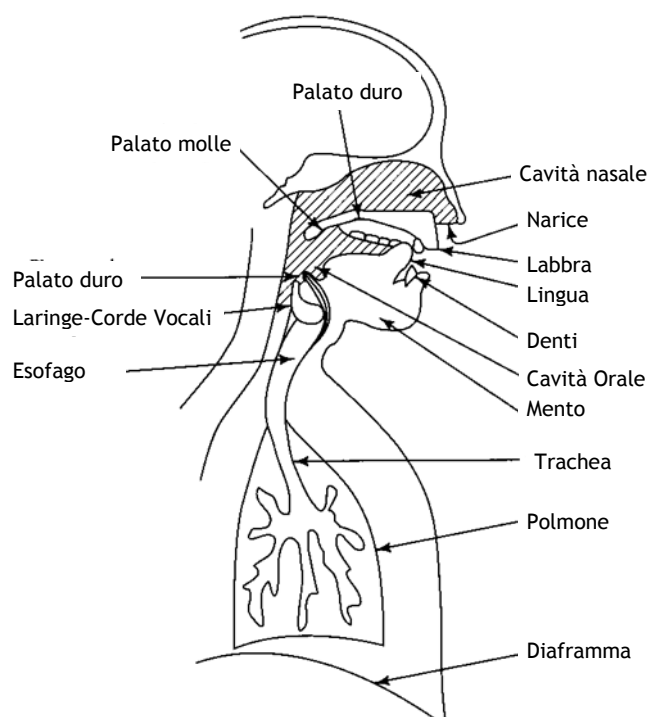


Fig. 1

In particolare, la voce è il prodotto acustico dell'aria che passa attraverso le **corde vocali** (FIG. 2), due piccoli muscoli contenuti all'interno della laringe.



Fig. 2

La laringe è una struttura cartilaginea, grossolanamente a forma di tubo. Puoi sentirla se metti una mano sul collo e provi a deglutire: sentirai la laringe muoversi verso l'alto e poi ritornare al posto di partenza. Questo movimento permette di deglutire il cibo senza che esso vada di traverso (prendendo così la strada della via respiratoria).

Le corde vocali si avvicinano in espirazione, e il flusso aereo che le attraversa produce la vibrazione del loro margine. Puoi sentire anche questa vibrazione se, mettendo la mano sul collo, emetti una lunga "AAAAA". La vibrazione che senti è proprio quella della tue corde vocali.

La muscolatura espiratoria (in particolare il muscolo **diaframma**) permette con la propria contrazione di inspirare ed espirare creando i flussi aerei necessari alla fonazione

Riassumendo, la tua voce è la conseguenza di (in successione):

- inspirazione;
- espirazione, contemporanea alla chiusura delle corde vocali e vibrazione delle stesse;
- modificazione della qualità vocale da parte della muscolatura fono-

articolatoria e delle cavità di risonanza (pensa a quanto cambia la qualità della voce se sei raffreddato!).

### Perché la voce si affatica ?

La voce è una prestazione MUSCOLARE e come tale subisce gli effetti dell'affaticamento e talvolta purtroppo anche di un eventuale danno.

Pensa ad una qualsiasi attività fisica, ad esempio la corsa: quando si corre, a seconda delle capacità e dell'allenamento, ad un certo punto è normale sentirsi stanchi. Che manchi il fiato o che le gambe facciano male, il nostro corpo ci comunica che siamo stanchi e che forse ci dovremmo fermare. Qualche volta addirittura capita anche di farsi male (una distorsione ad esempio). Le prestazioni muscolari non possono essere protratte per molto tempo senza conseguenze, e soprattutto si devono svolgere con criteri adeguati, altrimenti il rischio di danneggiamento è elevato (ad esempio nella corsa è importante curare il gesto atletico onde evitare lesioni).

La voce si può paragonare, per alcuni aspetti, ad una performance atletica come la corsa: quando parlo utilizzo una serie di muscoli che si contraggono in una sequenza molto precisa e raffinata.

**Questi muscoli non sono esenti dall'affaticamento** e se vengono utilizzati in maniera scorretta, necessitano di un adeguato riposo. Nei casi di prestazione artistica (cantanti o attori), la prestazione vocale necessita anche di un costante allenamento, come nello sport.



### **Quali segni dell'affaticamento o dello sforzo vocale ?**

*“La voce va giù”, “Sento la gola che brucia”, “Quando parlo mi sembra di essere senza aria”, “Sono un po’ rauca/o”, “ Mi manca il fiato alla fine delle frasi”, “Quando parlo sento di sforzare la gola” ...* queste sono solo alcune delle affermazioni che le persone, che fanno un uso scorretto della voce, utilizzano per descrivere le loro sensazioni.

### **Quali sono i rischi ?**

In molti casi di prolungato abuso / mal uso della voce possono insorgere e stabilizzarsi vere e proprie patologie della voce, come ad esempio l'ipotonico cordale e i noduli delle corde vocali. L'insorgenza di raucedine più o meno stabile o i frequenti abbassamenti della voce sono tra i sintomi di queste patologie.

Vista la causa funzionale delle suddette patologie, il trattamento consiste, non solo nelle opportune prescrizioni farmacologiche, ma anche nella rieducazione logopedica che punta al ripristino delle corrette modalità fonatorie.

Le condizioni di abuso / mal uso della voce si possono tuttavia prevenire mediante l'applicazione di opportune norme d'igiene vocale.

### **Cosa significa igiene vocale?**

L'igiene vocale è l'insieme delle abitudini, delle modalità respiratorie e degli adattamenti

ambientali, che favoriscono la fisiologica prestazione vocale. Essa propone di eliminare, ridurre o modificare i fattori che determinano un abuso o un mal uso vocale. Lo studio dell'igiene vocale consente di :

- identificare gli abusi per ridurli;
- identificare le modalità respiratorie più adeguate alla produzione vocale;
- identificare alcune norme di adattamento ambientale che favoriscono la riduzione dell'impegno vocale.

### **Le norme dell'igiene vocale**

Le norme comportamentali (che hanno come canale di applicazione la modifica del nostro comportamento):

- Evitare/ridurre il parlare in ambienti molto grandi e rumorosi, nei quali si è costretti ad alzare il volume per farsi sentire;
- Evitare/ridurre il parlare in luoghi considerati a rischio di abuso vocale, quali locali pubblici affollati, traffico urbano rumoroso, locali fumosi;
- Evitare/ridurre il parlare in discussioni animate, in cui si urla o si parla ad altissimo volume;
- Avvicinarsi e/o mantenere una distanza ravvicinata con il proprio interlocutore per favorire la produzione vocale a basso volume;
- Evitare di parlare durante lo sforzo fisico;

**Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 “A Voce alta”  
IGIENE VOCALE: ALCUNE REGOLE PER AVER CURA DELLA VOCE.**

*Documento a cura di: Gullì M.*



- Evitare di raschiare continuamente la gola (il raschiare la gola è un evento traumatico per le corde vocali);
- Prendere spesso aria durante l'eloquio: l'aria è il carburante della voce, necessario per parlare senza stress;
- Moderare la velocità dell'eloquio, evitare di parlare troppo velocemente;
- Evitare il parlare in "apnea", ad esempio evitare di finire le frasi anche se si sente che l'aria è terminata;
- Dopo un episodio di notevole sforzo vocale, effettuare un adeguato riposo (utilizzando un volume molto basso, ad esempio).

Le norme ambientali (che hanno come canale di applicazione la modifica dell'ambiente attorno a noi):

- Eliminare/ridurre le fonti di rumore durante l'eloquio (spegnere la TV, spegnere la radio o abbassare il volume durante una conversazione in macchina);
- Curare il grado di umidità degli ambienti, favorendo una buona idratazione della gola (gli ambienti molto caldi e secchi

infatti, sfavoriscono il mantenimento di un buon grado di idratazione delle mucose della gola). Pertanto si consiglia di utilizzare gli umidificatori ed evitare, quando possibile, di sostare per tempi prolungati in ambienti particolarmente secchi.

Alcune abitudini che favoriscono il benessere della voce:

- Per mantenere un buon livello di idratazione della gola, si consiglia di bere molta acqua soprattutto negli ambienti molto caldi e secchi;
- Mantenere il più possibile una buona respirazione nasale, curando le eventuali patologia e carico delle cavità nasali;
- Evitare gli stress di natura irritativa (prevalentemente fumo ed alcolici);
- Evitare gli stress di natura infettiva (ad esempio, facendo attenzione ai bruschi cambiamenti di temperatura ed evitando);
- Evitare gli stress di natura chimica (inalazione di sostanze chimiche).

Per approfondire le norme dell'igiene vocale e trovare quelle più adatte alle tue esigenze vocali, rivolgiti ad un logopedista.

Per informazioni [www.alplogopedia.it](http://www.alplogopedia.it)

**Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"**  
**IGIENE VOCALE: ALCUNE REGOLE PER AVER CURA DELLA VOCE.**

*Documento a cura di: Gullì M.*