




Salvaguardare la Voce

Incontro Formativo per la
prevenzione dei rischi da uso
intensivo della Voce
(Art. 37, D. Lgs. 81/08)



“Era il tipo di voce che le orecchie seguono come se ogni parola fosse un arrangiamento di note che non verrà mai più suonato”

(F. Scott Fitzgerald)

Curiosità...

Dal 1999, il 16 Aprile di ogni anno **si celebra in tutto il mondo la Giornata Mondiale della Voce**, dedicata alla sensibilizzazione della popolazione sull'importanza della voce.



OGGI E' LA
MIA FESTA!!

Robitfood2013 ©

16 APRILE
GIORNATA MONDIALE
DELLA VOCE

Uso intensivo della Voce

L'Obiettivo è quello di
salvaguardare la Voce,
strumento professionale e
comunicativo



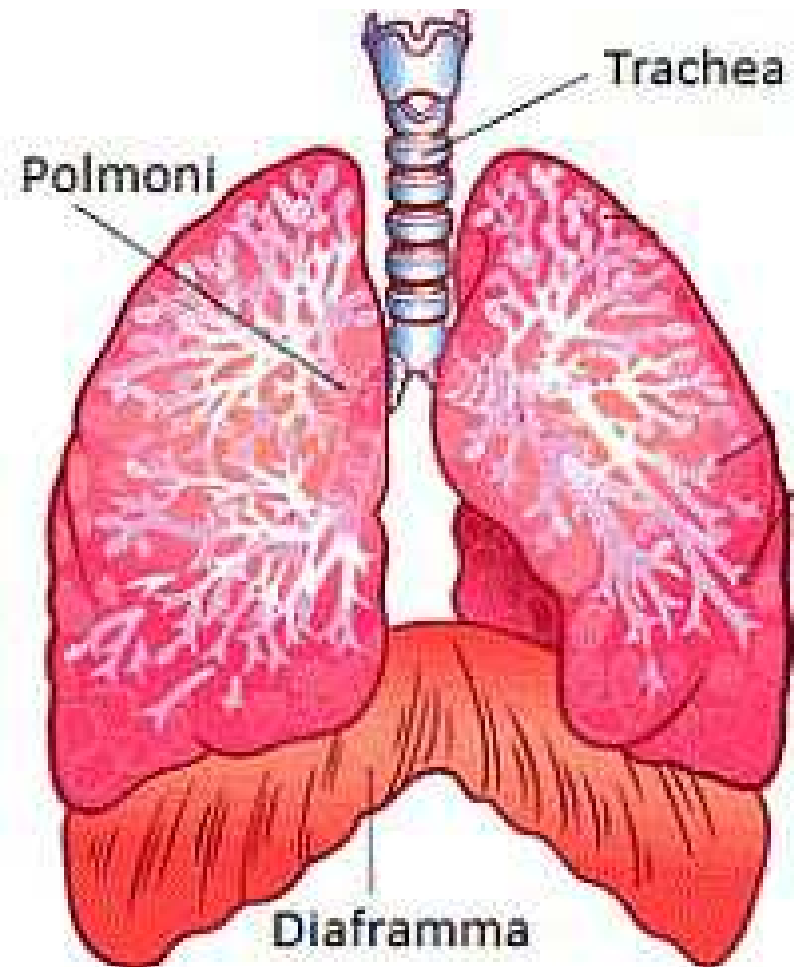


La produzione vocale

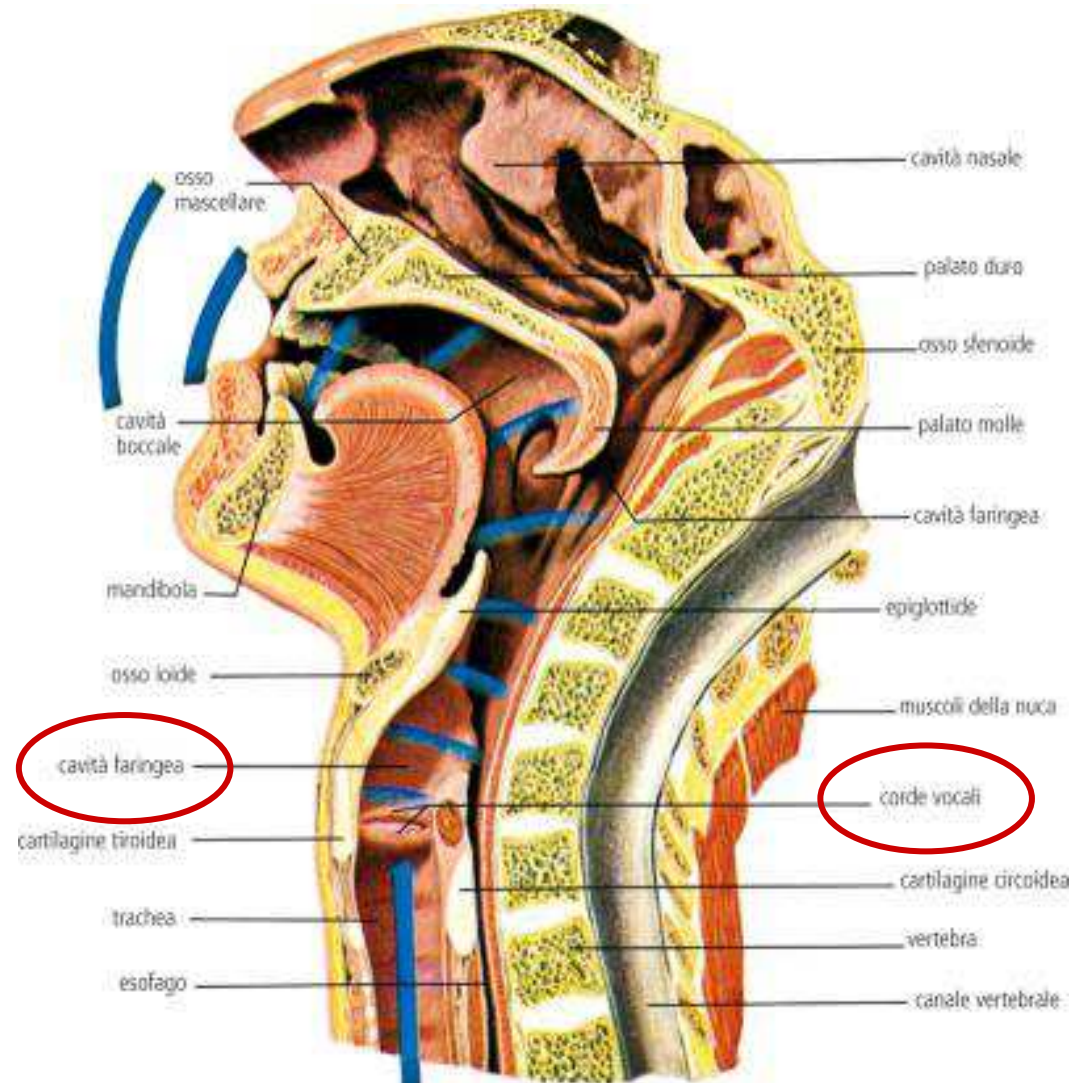
Il fenomeno della produzione vocale è dovuto all'armonioso ed integrato utilizzo delle seguenti strutture:

- **Mantice polmonare** (polmoni e muscoli inspiratori ed espiratori);
- **Vibratore** (laringe, all'interno della quale si trovano le corde vocali);
- **Amplificatore e selettore frequenziale** (tutto il tratto sopra le corde vocali).

La produzione vocale



La produzione vocale





La produzione vocale

1. Il mantice polmonare fa fluire l'aria verso la laringe con una determinata pressione
2. Tale pressione fa vibrare le corde vocali, che producono un suono elementare, arricchito e filtrato dalle cavità sopraglottiche
3. Queste cavità (faringe, cavità orale e nasale) si possono modificare in ampiezza, mentre la lingua ci permette di cambiare la forma del tratto articolatorio e quindi di poter articolare suoni diversi.



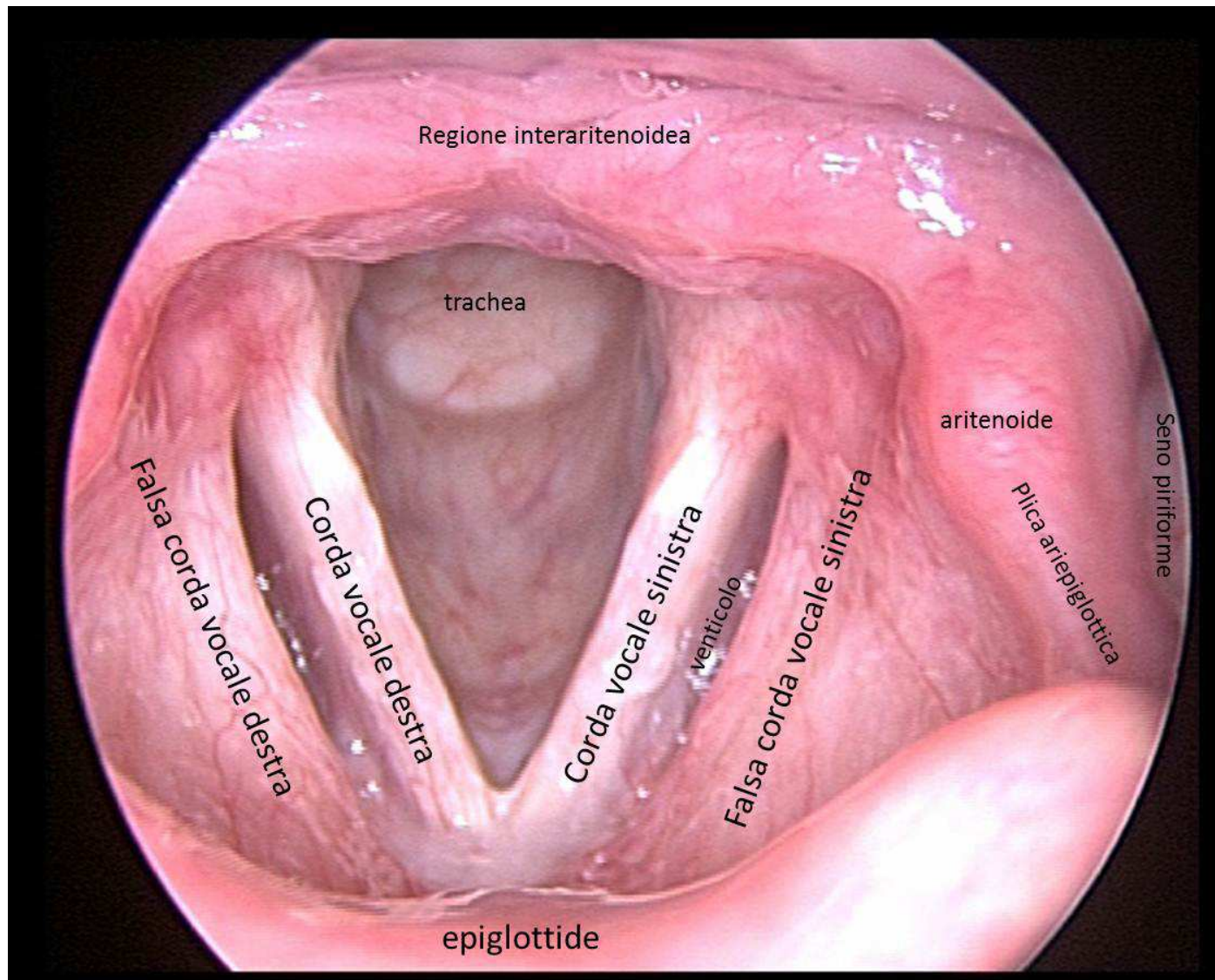
**Come utilizzare la voce con la
minore spesa vocale ed il
miglior rendimento?...**



Le Corde Vocali

- Le **corde vocali** sono due piccole lamine **muscolari** ricoperte da una sottile mucosa (per questo appaiono bianche quando sono sane) **che vibrano sul piano muscolare** grazie all'interposizione di uno strato morbido sottomucoso (composto da una specie di gel che contiene glicoproteine ed acqua).
- *Possiamo immaginarle come un letto, in cui il materasso sia il muscolo, ricoperto da un sottile piumino (la sottomucosa) ed il tutto tenuto insieme da un sottile lenzuolo (la mucosa vera e propria).*
- Condizione fondamentale perché l'emissione vocale sia buona è il corretto e completo scivolamento di tutti questi strati, uno sull'altro.

Le Corde Vocali





La voce è vibrazione

- **Le corde vocali si muovono ad una velocità impressionante:** in un secondo vibrano da 80 a 130 volte in una voce maschile, da 200 a 250 in una voce femminile e fino a 500 volte al secondo nel bambino!!
- Come per un motore, è fondamentale che alla nostra voce il lubrificante non venga mai a mancare.
- Il nostro lubrificante ideale è l'**acqua**.



La voce è vibrazione

Acqua

- Possiamo integrarla dall'interno bevendone molta (almeno due litri al giorno)
- Possiamo umidificare localmente la laringe e le corde vocali respirando correttamente dal naso.
- Inoltre è opportuno mantenere nel luogo ove si soggiorna (e soprattutto dove si dorme) un adeguato grado di umidità relativa: (comunque superiore al 50%).



La voce è vibrazione

Acqua

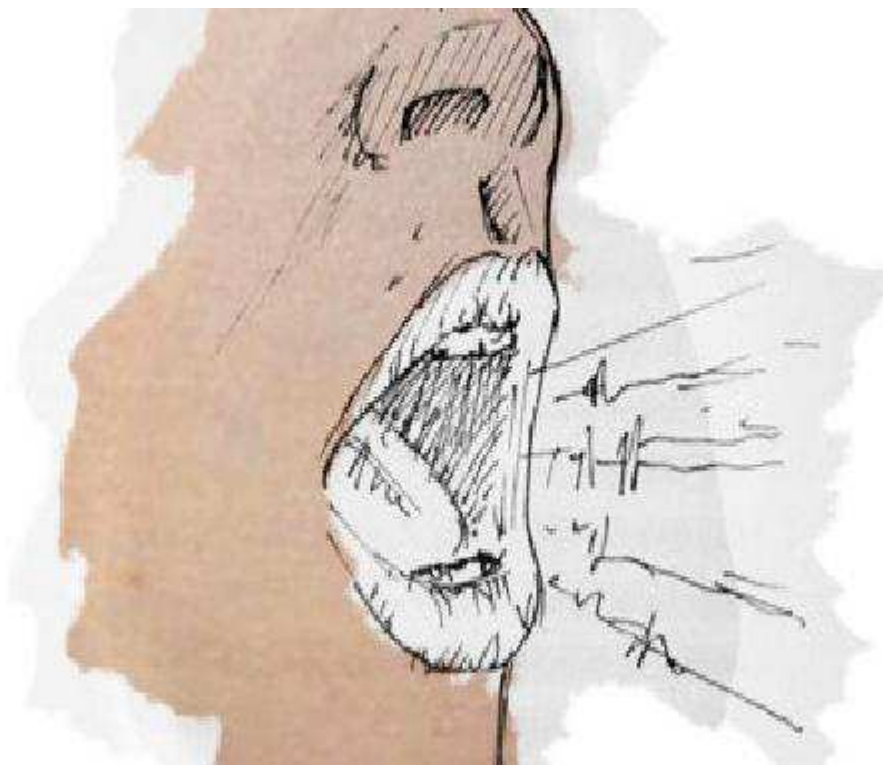
- Un modo rapido ed efficiente per reintegrare la corretta umidità a livello delle corde vocali è **respirare dalle narici attraverso una garza bagnata d'acqua fredda e pulita** (metodo messo a punto da Alfonso Borragan-Torre, foniatra spagnolo).
- In pochi minuti questo metodo, semplice ed economico, ripristina un'umidità pressoché totale a livello del tratto nasale, faringeo e laringeo, dando sollievo ad una mucosa secca, crostosa e contribuendo a sciogliere le secrezioni.



La voce è elasticità

- Senza adeguata **elasticità** dei tessuti non si produce la vibrazione.
- Elastico è qualcosa che si deforma temporaneamente per poi tornare nella posizione originaria.

La voce è elasticità



L'elasticità
vocale si
perde nelle
seguenti
condizioni...



L'elasticità vocale si perde...

- Negli stati di **tensione interna** (conflittualità interna, stress, preoccupazioni varie, collera, tristezza, ecc.)
- Per eccessivo **affaticamento vocale** (*surmenage*) senza periodi di riposo
- Per **alterazioni della postura** che producono rigidità strutturale attraverso blocchi muscolari, per cui saper stare correttamente in piedi e seduti è fondamentale
- Per piccole **lesioni sulle corde vocali** che obbligano ad una fonazione scorretta e forzata
- Parlando senza un corretto utilizzo delle **cavità sovraglottiche di risonanza**
- Articolando poco con la **lingua**
- Usando un **tono monocorde** (voce monotona).

I fattori di rischio vocale

- Scarsa lubrificazione ed **idratazione** delle corde vocali
- **Fumare**
- Parlare in stato di **stress** psicofisico o di malattia organica
- Parlare in condizioni di forte **rumore concorrenziale** (ambienti rumorosi, in automobile, al cellulare per strada, a scuola!!! ecc.)
- **Sforzarsi** di parlare a tutti i costi
- Presenza di **reflusso** gastroesofageo o faringolaringo.



Voce e Alimentazione

- **Una scorretta alimentazione o un problema digestivo possono peggiorare le condizioni di salute della nostra voce.**
- Il reflusso gastroesofageo o faringolaringeo può non determinare sintomi generali importanti; anzi, talvolta è la disfonia uno degli indicatori indiretti di patologia gastroesofagea, assieme alla sensazione di corpo estraneo in gola, necessità di schiarire spesso la voce (dannosissima abitudine chiamata *raclage*), secchezza della gola, tosse secca specie al mattino.



Voce e Alimentazione

Oltre ad un inquadramento diagnostico corretto da parte del medico specialista, si possono dare **alcune indicazioni utili a ridurre il disagio vocale dovuto a reflusso:**





Voce e Alimentazione

- Evitare i **cibi** che sicuramente peggiorano uno stato di reflusso (→);
- **Non saltare i pasti;**
- **Non fare pasti abbondanti;**
- Lasciar passare **almeno 2 ore** dal pasto **prima di** assumere la **posizione sdraiata**; anche per il pisolino pomeridiano è meglio una posizione semiseduta.

Voce e Alimentazione



Cibi da evitare:

- **Caffè, tè, pepe e altre spezie piccanti, cacao, pomodoro, aglio, cipolla e frutta acida come gli agrumi**, quali arancia e pompelmo [esplicano un'azione irritante sulle mucose di stomaco ed esofago e promuovono la secrezione gastrica].
- **Alcolici di ogni tipo** (compresi vino e birra) e **menta** [tendono a rilassare ulteriormente il cardias, la cui funzionalità è spesso alterata in chi soffre di rigurgito].
- **Bevande gassate** [dilatano lo stomaco, che forza l'apertura del cardias accentuando i disturbi].
- **Alimenti ricchi di grassi**, sia naturalmente presenti che aggiunti: fra i primi rientrano innanzitutto il burro e i formaggi, tra i secondi troviamo biscotti, torte, merendine, patatine, snack e carni lavorate [i pasti ad alto contenuto di grassi rallentano lo svuotamento gastrico: il cibo permane più a lungo nello stomaco, che tende a gonfiarsi, aumentando le probabilità di reflusso].

La Lingua





La Lingua

- Senza la lingua sarebbe impossibile articolare le parole. La lingua è un organo estremamente complesso ed è mobilissima grazie a ben 17 muscoli che la animano. Quando parliamo con un eloquio normale (che corrisponde alla produzione di circa 150 parole al minuto), noi compiamo involontariamente ben 650 movimenti linguali. Non articolare in modo corretto significa non permettere alla lingua di compiere tutti i movimenti per i quali è naturalmente predisposta.
- **Perché la voce sia limpida e risonante è obbligatorio muovere molto la lingua.**
- Per migliorare la pigrizia linguale è utile parlare tenendo in bocca una caramella od un chewing gum, perché la presenza di un corpo estraneo in bocca obbliga la lingua a compiere movimenti alternativi per ottenere una articolazione sufficiente ed in definitiva la obbliga a muoversi di più. Attenzione che però questo movimento sia quanto più naturale possibile: non vi è nulla di più ridicolo che fare smorfie o movimenti strani quando si parla!

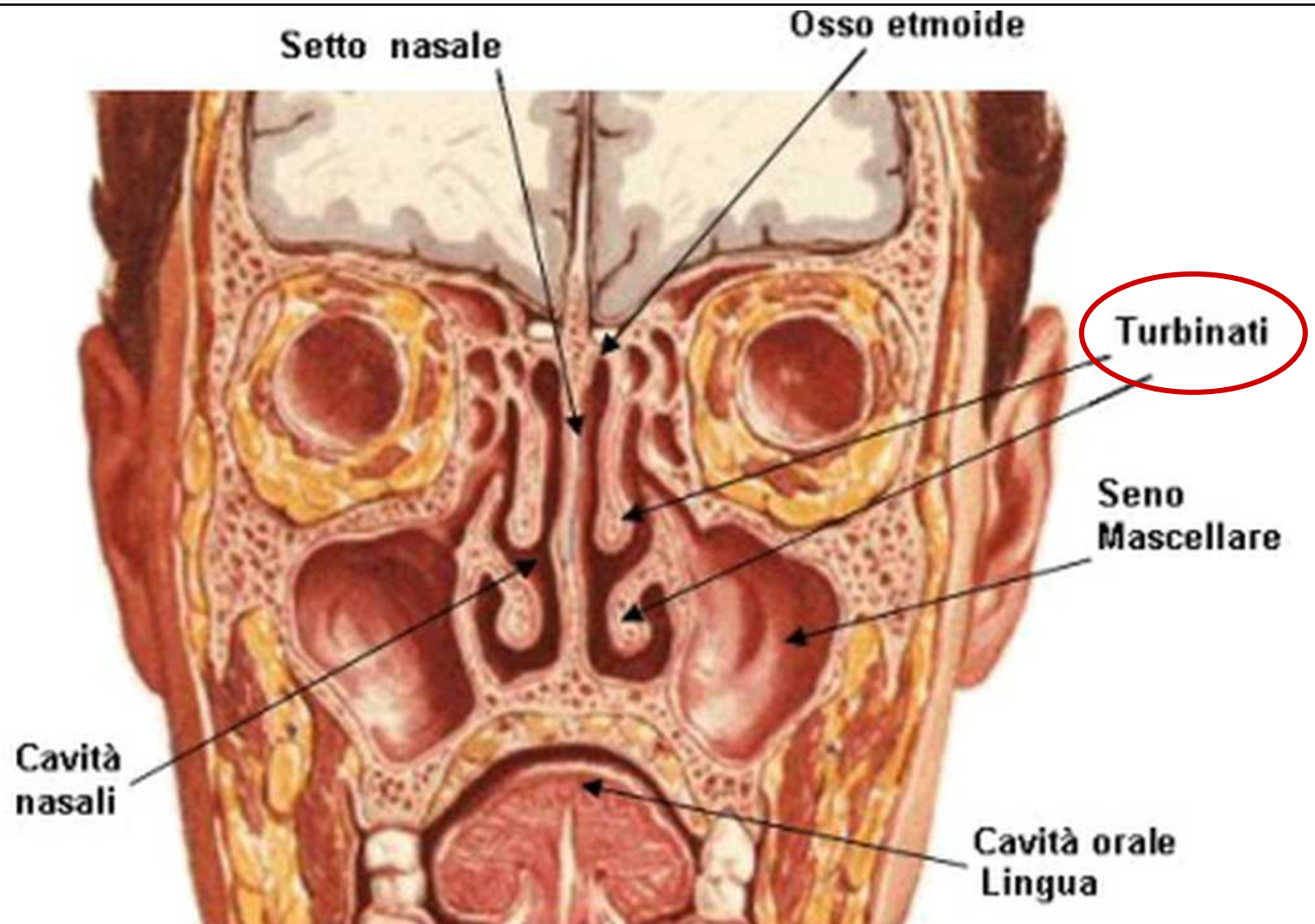


Le Narici

Sono un organo estremamente importante per la voce ed in generale per tutto l'apparato respiratorio. All'interno delle narici esistono pieghe della mucosa nasale che si chiamano **turbinati** (appunto perché l'aria ci turbina dentro), attraversando i quali **l'aria si arricchisce di umidità, aumenta la sua temperatura e viene privata delle scorie più grossolane.**

In poche parole **le narici sono un meraviglioso filtro biologico** che si adatta a tutte le condizioni esterne, permettendo all'aria di passare da 0° a 37° e dal 20% al 90% di umidità relativa in un tratto di circa 15-20 centimetri (cioè la distanza tra narici e corde vocali) in un tempo inferiore ad un secondo!

Le Narici





Le Narici

- Ma come tutti i filtri che compiono bene la loro funzione, sovente le narici si ostruiscono, diminuendo la loro capacità di pulizia fino a perderla.
- Per questo motivo **le narici vanno lavate con acqua**, possibilmente ogni giorno.

Come?

- Sopra il lavabo, basta **bagnarsi bene le dita con acqua e aspirare ponendole a contatto con le narici**, più volte; poi soffiarsi il naso per liberarsi dalle secrezioni fluidificate. In tal modo nella maggior parte dei casi le narici saranno libere, pulite e pronte di nuovo a compiere la loro azione di protezione nei confronti delle alte vie respiratorie ed a reintrodurre umidità con pronto sollievo della voce.



Le Narici

- Se la ostruzione nasale è maggiore si possono utilizzare strumenti a bassa pressione per introdurre l'acqua (basta una siringa da 5 cc priva dell'ago), e ripetere le operazioni di pulizia precedentemente descritte.
- Attenzione: se le narici non si aprono, non insistere assolutamente, non usare farmaci, ma rivolgersi ad un medico qualificato per effettuare una rinoscopia anteriore (visione diretta delle cavità nasali) e risolvere il problema.

La stanchezza vocale

E' un fenomeno chiamato "fonastenia".



Se dopo aver parlato la voce si sporca, si affievolisce e inizia a dolere il collo o la gola, **bisogna porre attenzione a...**



La stanchezza vocale

- **Non forzare la voce.** Questo non significa assolutamente parlare a bassa voce o addirittura bisbigliando, perché questi atteggiamenti peggiorano la stanchezza. **Parlate** invece **a volume normale**, con calma, pensando ad una respirazione più efficace ed articolando di più l'eloquio, cioè muovendo di più la lingua;



La stanchezza vocale

- **Rispettare le pause fonatorie, cioè i tempi in cui si respira.** Errore comune è, soprattutto sotto stress, parlare arrivando sempre in fondo al fiato, con tensioni evidenti sul tono della voce (che si alza innaturalmente) e sulla tensione muscolare (specie delle spalle e del collo che si evidenziano particolarmente tesi). Ricordate che **le pause fonatorie servono per distendere la muscolatura, prendere aria attraverso il naso e quindi umidificare il tratto vocale.**



La stanchezza vocale

- **Concedersi un riposo vocale relativo**, cioè **silenzio**, ma per non più di qualche minuto. Uno stop più prolungato diminuisce il tono delle corde vocali e dopo sarà più faticoso recuperarlo.



La stanchezza vocale

- **Imparare a controllare lo stress**, ricordando che la voce è lo specchio della nostra condizione emotiva e che risente dei conflitti emozionali e delle ansie, anche prestazionali. Talvolta al crescere dell'ansia basta **fermarsi, concentrarsi e respirare lentamente e profondamente per 15-30 secondi**: tale pratica non ha controindicazioni e può essere eseguita in ogni luogo e tutte le volte che si desidera. **Cercare di non perdere mai la serenità, imparando ad affrontare ed a combattere le condizioni stressanti, iniziando magari a praticare il sorriso tanto quando parliamo che quando ascoltiamo. È gratuito ed è assolutamente benefico!**

La secchezza del tratto vocale



Questo sgradevole sintomo può essere ridotto seguendo **alcune semplici indicazioni...**



La secchezza del tratto vocale

- Usare spesso una **garza bagnata**, ponendola **sulle narici** per circa 10 minuti, per umidificare il tratto vocale.
- **Lavare le narici** come indicato precedentemente, e soffiandole delicatamente.
- **Migliorare l'igiene ambientale**, umidificando l'ambiente domestico, attraverso umidificatori da porre sui termosifoni o elettrici, arieggiando spesso gli ambienti in cui si soggiorna;
- Fare **suffumigi con camomilla** (due cucchiaini del fiore intero in mezzo litro di acqua bollente);
- **Bere molta acqua**, tenendo però in considerazione che una quantità eccessiva soprattutto la sera potrebbe acuire un preesistente reflusso, peggiorando paradossalmente le condizioni di secchezza.



Bruciore e prurito alla Gola

- Sono il primo sintomo di tensione laringea e di sforzo vocale. **Appena ci si rende conto che la gola brucia, bisogna smettere subito di sforzare la voce,** ponendosi in silenzio per qualche minuto, distendersi ad occhi chiusi per favorire il rilassamento muscolare, respirare a fondo attraverso il naso per aiutare l'idratazione e **riprendere il discorso ponendosi come obiettivo di non aumentare lo sforzo vocale** ("spingendo" la voce o addirittura gridando) **e di rispettare assolutamente le pause fonatorie.**



Bruciore e prurito alla Gola

- **La causa più frequente rimane comunque il reflusso.** In tal caso è efficace **controllare l'alimentazione, limitare lo stress** ed assumere (solo e sempre sotto prescrizione medica!) farmaci che riducano l'acidità (gli IPP, inibitori della pompa protonica, la cui molecola capostipite è l'omoprazolo) o che inibiscano meccanicamente il reflusso (come ad esempio l'alginato di sodio o il sucralfato).

Bruciore e prurito alla Gola

- Un'ultima indicazione: non utilizzare **mai caramelle alla menta**, perché tale essenza peggiora molto il reflusso ed in generale, nonostante si creda l'esatto contrario, la menta e le essenze terpeniche (mentolo, eucaliptolo, pino mugo, ecc.) non sono buoni amici della nostra voce.



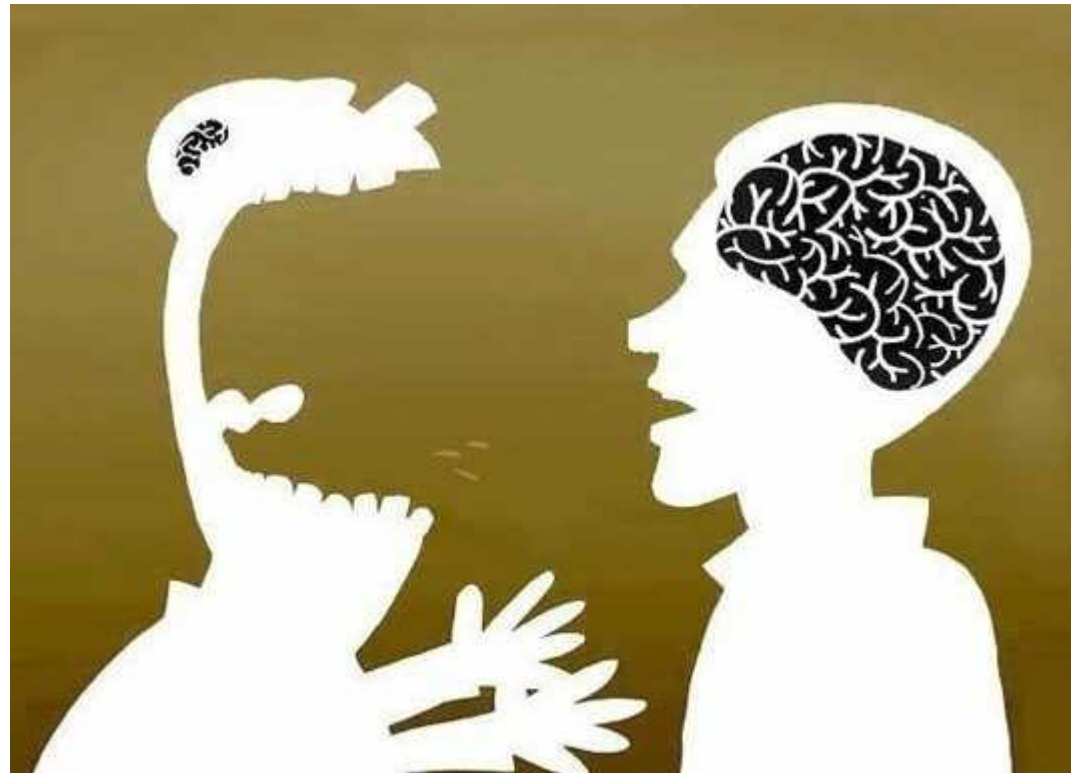


Parlare provoca dolore

- Se l'emissione della voce parlata si accompagna a dolore (si chiama **odinofonia**) o se la voce non è pulita o abitualmente è roca, se basta poco (un'uscita serale o parlare in un ambiente con rumore) per sovraccaricarla e rimanere afono, allora **bisogna cercare con esattezza la causa del problema.**
- **Mai sottovalutare il dolore:** esso è un sintomo fondamentale, che ci allerta su una situazione di possibile pericolo e che in ogni caso ci avverte che qualcosa non va.
- Se tale sintomo persiste nel tempo, se è accompagnato da voce roca, tosse e dolore alla deglutizione, bisogna rivolgersi tempestivamente ad uno specialista. Non aspettate mai che il problema si risolva da solo: in questi casi bisogna porre diagnosi precisa ed instaurare una corretta terapia.

Quindi... come dobbiamo parlare?

Riassumiamo le buone pratiche per una buona voce...





Quindi... come dobbiamo parlare?

- Buona lubrificazione locale e **buona umidificazione** generale per il benessere del tratto vocale
- **Ampi movimenti della lingua** per una corretta ed incisiva articolazione verbale, per una giusta proiezione del suono ed una corretta elasticità di tutto il tratto vocale
- **Rilassamento delle catene muscolari** di collo e spalle attraverso un buon assetto posturale ed una corretta stazione seduta
- Rilassamento della zona addominale concentrandosi sulla **respirazione**
- Molta prosodia (cioè melodia nella voce, usando tutte le intonazioni ed i colori vocali possibili) e **gioco vocale** per produrre sensazioni di libertà
- Accompagnare una **voce "colorata"** con gesti misurati la renderà più accattivante ed i contenuti saranno più credibili, mentre con una voce monotona la fatica fonatoria aumenterà e l'attenzione dell'ascoltatore calerà fino a che l'ascolto diventerà un tormento!



Per finire...



**Un Decalogo per la
salvaguardia
della nostra Voce...**





Decalogo della Voce sana


Gli esperti del Policlinico di Milano hanno stilato un decalogo contenente le dieci regole da rispettare per avere una voce sana:

- 1) Non parlare mai troppo in fretta, e fare pause per riprendere fiato;**
- 2) Bere almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno per non disidratare le corde vocali;**
- 3) Non bere troppo caffè, tè o bevande contenenti caffeina: favoriscono la diuresi e la disidratazione;**
- 4) In casa ed in ufficio tenere un tasso di umidità minimo del 40%: l'aria troppo secca è dannosa per la voce;**
- 5) Non alzare la voce per richiamare l'attenzione, ma usare modi alternativi;**



Decalogo della Voce sana...

- 6) Non cercare di superare il rumore ambientale ed evitare di parlare a lungo in luoghi rumorosi;**
- 7) Sul lavoro, per farsi sentire da molte persone è meglio utilizzare un microfono, quando possibile;**
- 8) Non chiamare gli altri da lontano, ma avvicinarsi alle persone con cui si vuole comunicare;**
- 9) Evitare di parlare durante l'esercizio fisico: non si ha abbastanza fiato per sostenere la voce senza sforzo;**
- 10) Cercare di avere sane abitudini di vita: niente fumo, alcolici con moderazione, alimentazione ricca di frutta e verdura, pasti regolari e non troppo abbondanti, numero adeguato di ore di riposo.**



“Anche solo immaginare il tuo modo di parlare mi calma. E mi rende felice. Mi scorre nel corpo come una medicina, facendoti gorgogliare dentro di me. Non smettere. Non smettere mai”

(David Grossman)

Buona Voce a Tutti!!!

Testi a cura del
Dott. **Diego Cossu**

Responsabile dell'Ambulatorio di Voce e Deglutizione dell'Ospedale S. Croce di Moncalieri, direttore Prof. Andrea Cavalot

Foniatra del Teatro Stabile di Torino, del Teatro Carlo Felice di Genova e della Scuola di Teatro di Torino

<http://www.ciroimparato.it/index.php/tag/diego-cossu/>