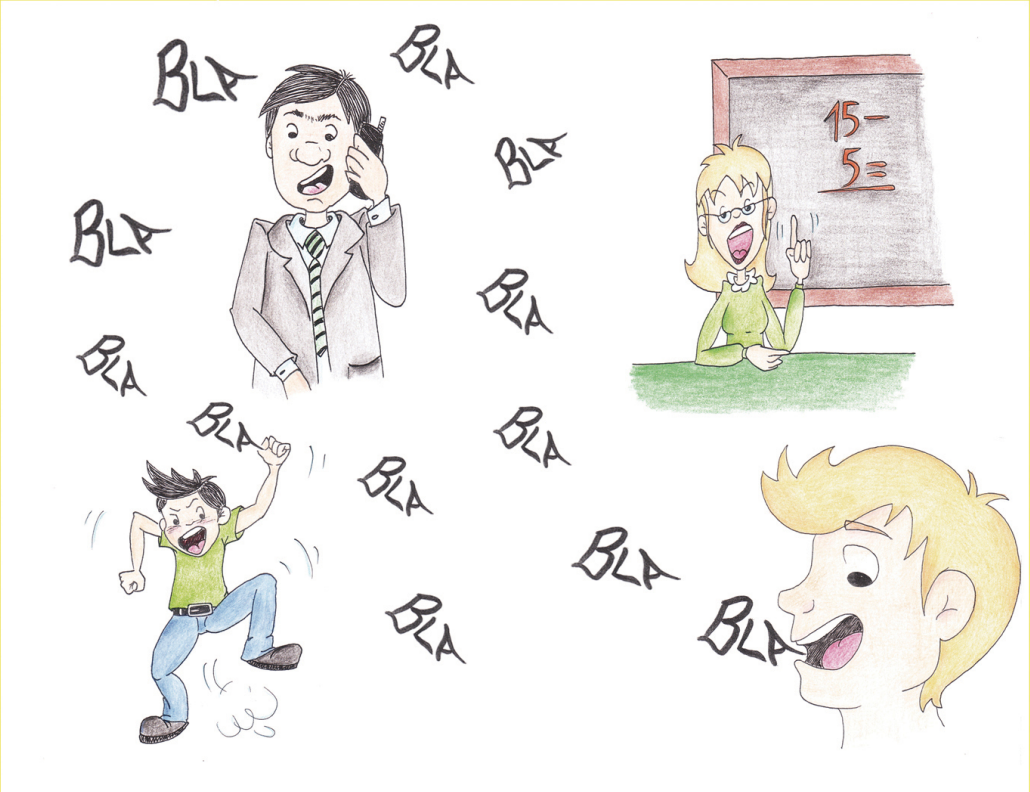
A.L.Pu - Associazione Logopedisti Pugliesi

Federata FLI

IGIENE VOCALE

Counseling e consigli del logopedista



CHI SIAMO:

Roberta Schena
Dott.ssa in Logopedia
Logopedista c/o Clinica ORL del Policlinico di Bari
Docente per gli insegnamenti ”Terapia Vocale” e “Terapia della Fluenza Verbale”, Corso di Laurea in Logopedia, Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università degli studi di Bari.

Isabella Toma
Dott.ssa in Logopedia
Logopedista c/o Centro di Riabilitazione “B.M.V Casa madre del buon Rimedio Padri Trinitari” Gagliano del Capo (Le).
Vicepresidente Associazione Logopedisti Pugliesi (A.L.Pu.)

Bruna Tonelli
Dott.ssa in Logopedia
Logopedista c/o U.O.A.R.P. Toritto Asl BA

Valentina Rolli
Logopedista
Studio in Bari (BA), alla via dei Mille n. 210

Sandra Dagostino
Studentessa del Corso di Laurea in Logopedia presso l’Università degli studi di Bari.

Realizzato in occasione della Giornata Nazionale della Logopedia
6 Marzo 2010

e-mail A.L.Pu. zimpilli@gmail.com

A.L.Pu - Associazione Logopedisti Pugliesi

Federata FLI

IGIENE VOCALE

Counseling
e consigli del logopedista

INDICE

Introduzione.....pag 5

La laringe: cosa è e come funziona.....pag 6

Cos'è la disfonia.....pag 9

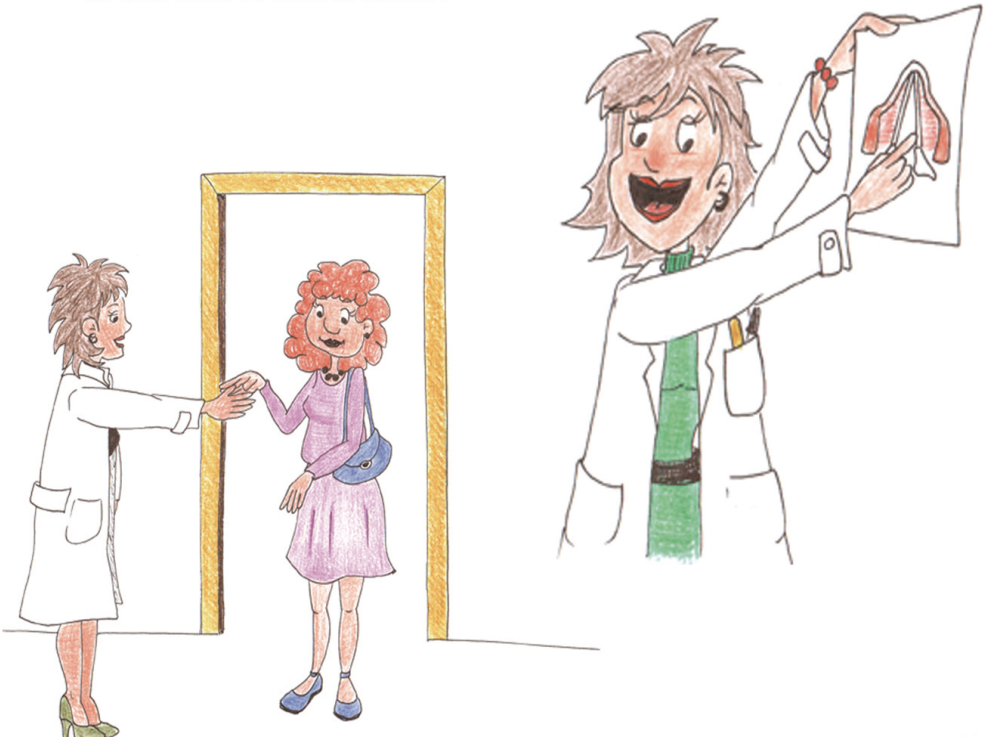
E se la voce non va bene cosa fare?.....pag 11

Cosa si intende per Igiene Vocale?.....pag 12

Igiene Vocale: cosa è necessario fare?.....pag 12

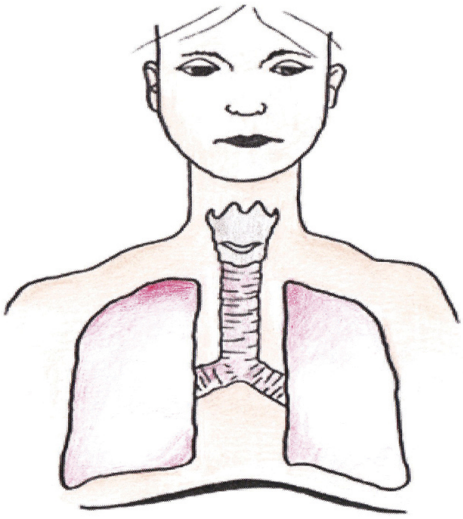
INTRODUZIONE

Ogni giorno utilizziamo la voce e comunichiamo tra di noi con diversi stati d'animo.
La voce si intesse dei nostri sentimenti e ci aiuta a comunicarli; ci riconosciamo in essa e fa parte di noi con tutte le sue caratteristiche.
Se, ad un tratto, ci venisse a mancare o diventasse rauca non la riconosceremmo più e comunicare sarebbe faticoso.
Cosa fare, dunque, per salvaguardarla e proteggerla?
Poche e semplici regole da seguire ed integrare nelle nostre abitudini fonatorie, sarebbero sufficienti a mantenere la nostra voce in buona salute.



LA LARINGE: COSA E' E COME FUNZIONA.

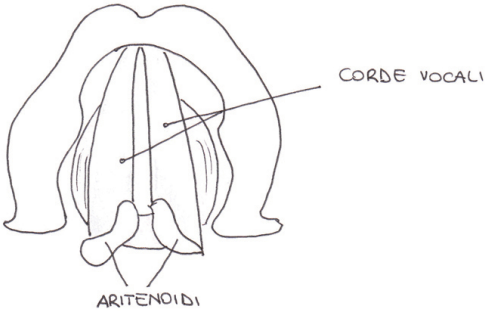
La laringe è un organo a forma di piramide triangolare posto nella regione anteriore del collo, inferiormente alla faringe e che si continua con la trachea.
Può essere divisa in 3 sezioni:
- regione sovraglottica dove si trovano l'epiglottide, le false corde e il ventricolo del Morgagni.
- regione glottica dove sono le **corde vocali vere**.
- regione ipoglottica, piccola porzione della laringe al di sotto delle corde vocali.



La laringe ha uno scheletro fibrocartilagineo, costituito da cartilagini unite tra loro mediante articolazioni e legamenti. Le cartilagini laringee sono: la tiroidea e la cricoidea (che si possono apprezzare alla palpazione), l'epiglottide, le aritenoidi e le corniculate.

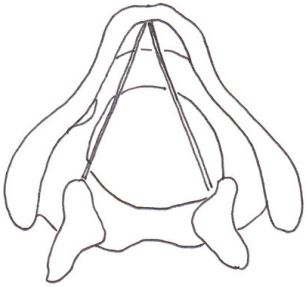
La muscolatura della laringe si compone di muscoli intrinseci ed estrinseci. I primi consentono alle cartilagini di muoversi, modificando la posizione delle corde vocali, mentre i secondi consentono le escursioni verticali della laringe, contribuendo alla sua stabilizzazione.

La laringe ha tre funzioni importanti:
- funzione di protezione delle vie aeree inferiori, impedendo l'ingresso di cibo durante la deglutizione.
- funzione respiratoria, permettendo il passaggio di aria nella trachea, attraverso lo spazio glottico (spazio tra le due corde vocali).
- funzione fonatoria, determinando la produzione del suono.

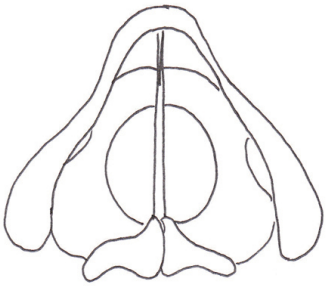


Le corde vocali sono due pliche muscolari, inserite con la loro estremità posteriore sul processo vocale delle cartilagini aritenoidi omolaterali.
Disposte orizzontalmente all'estremità superiore della trachea, appaiono come nastri biancastri mobili, a bordo libero. Esse delimitano uno spazio chiamato glottide attraverso cui avviene il passaggio dell'aria in trachea.

Le corde vocali partecipano a tutte e tre le funzioni laringee prima descritte: si chiudono durante la deglutizione, si aprono durante la respirazione e si riavvicinano nuovamente durante la fonazione lasciando passare l'aria espirata che le fa vibrare.



corde vocali aperte durante la respirazione



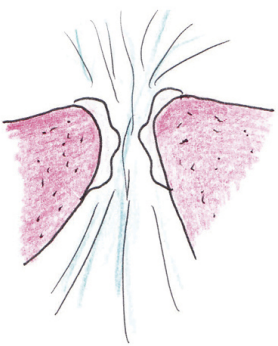
corde vocali chiuse durante la fonazione

Il suono della nostra voce è il prodotto della coordinazione tra la muscolatura e la vibrazione delle corde vocali al passaggio dell'aria.

Durante l'atto inspiratorio, le corde vocali si adducono impedendo, in questo modo, all'aria di uscire.

Questo crea un forte aumento di pressione nella zona sottoglottica.

Quando questa pressione raggiunge un determinato valore, riesce a vincere la resistenza offerta dalle corde vocali separandole, per cui una piccola quantità di aria sfugge verso l'esterno in fase espiratoria. In questo modo, la pressione sottoglottica tende a diminuire e le corde vocali tornano ad addursi determinando il ripetersi di un nuovo ciclo glottico.



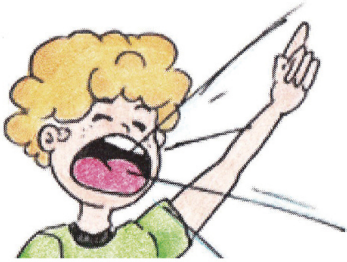
Ad ogni fuga di aria la mucosa delle corde vocali viene messa in vibrazione e vi è la produzione di un segnale sonoro.

COS'E' LA DISFONIA?

La disfonia è un'alterazione della voce parlata, cantata (disodia) e gridata che si manifesta con mancanza di voce, voce rauca, fatica fonatoria, bruciore faringeo, sensazione di corpo estraneo in gola.
Se la disfonia dura da almeno 15 giorni è fondamentale rivolgersi ad uno specialista (foniatra) per sottoporsi ad un esame endoscopico.

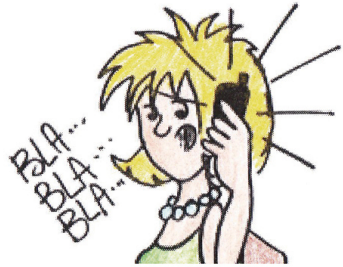
Molteplici sono le cause che possono determinare una disfonia.
Essa può dipendere da lesioni organiche a carico delle corde vocali per esempio noduli, polipi, granulomi, edema di Reinke…, da patologie di origine psichica, da patologie neurologiche, da patologie della muta vocale, da uso inadeguato della voce; in quest'ultimo caso si parla di disfonia disfunzionale.

La disfonia disfunzionale colpisce prevalentemente quei soggetti che utilizzano la propria voce a fini professionali come insegnanti, avvocati, speaker, cantanti, attori.



ma anche gente comune che abusa della voce frequentemente sia in termini di intensità,

altezza tonale e impostazione (malmenage),



quantità e velocità di eloquio (surmenage), sconvolgendo così l'equilibrio e la coordinazione tra apparato respiratorio e organi fono-articolatori.

E SE LA VOCE NON VA BENE COSA FARE?

Se la disfonia si ripresenta sempre dopo un aumento del carico vocale e se il tempo necessario per il recupero e la necessità di riposo vocale tendono ad aumentare con il ripresentarsi degli episodi di abuso, la disfonia disfunzionale può complicarsi dando origine a laringopatie organiche.
In questo caso sarà indispensabile consultare un medico foniatra ed un logopedista.

Ascoltare la propria voce, respirare in maniera corretta, utilizzare una buona velocità di eloquio, rispettare semplici regole di igiene vocale, sono gli elementi essenziali per una voce bella e sana.

COSA SI INTENDE PER IGIENE VOCALE?

Quando si parla di Igiene vocale, non ci si riferisce semplicemente ad un elenco di norme da consegnare al paziente come fosse un "decalogo di buone maniere" da rispettare, ma ad un counseling approfondito, fatto di colloqui mirati alla conoscenza di abitudini quotidiane e non solo fonatorie, che alla voce sono correlate.
Da qui nasceranno, oltre che un programma terapeutico personalizzato, anche una serie di accorgimenti e modificazioni di alcuni modi di vita che permetteranno al paziente di mantenere in costante buona salute il suo "strumento vocale".

IGIENE VOCALE: COSA E' NECESSARIO FARE?

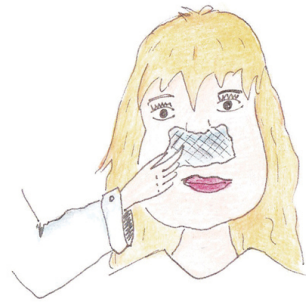
IDRATAZIONE (favorisce il principio della visco-elasticità dell'onda mucosa)

a. Per via generale:

• Assunzione di liquidi durante il giorno (1 litro e mezzo, 2 litri al dì)

b. Per via locale:

• Utilizzare una garza imbevuta d'acqua e posta sotto le narici in modo da far defluire le goccioline d'acqua lungo le cavità nasali, il faringe e quindi la gola.

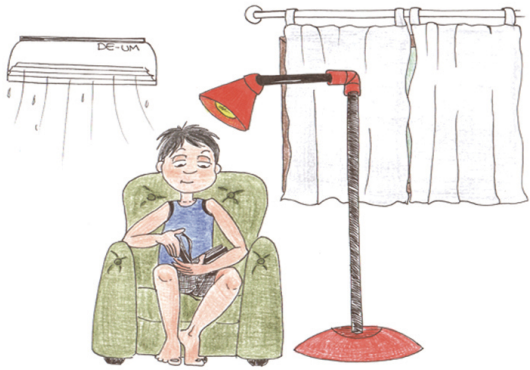


• Evitare di eccedere nell'assunzione di caramelle, per l'elevata concentrazione di zucchero e, soprattutto, se contengono menta. Questi due elementi, infatti, favoriscono la disidratazione cordale.

• Utilizzare suffumigi a base di camomilla "romana" nelle dosi di 2 cucchiai da cucina in mezzo litro d'acqua bollente (la camomilla è un ottimo idratante con azione antinfiammatoria).

UMIDIFICAZIONE:

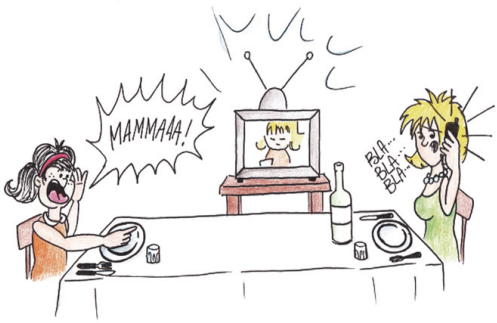
- Aprire le finestre, per 5-10 minuti circa, ogni ora.
- Uso di umidificatori ambientali, in inverno.
- Stemperare l'azione dell'aria condizionata, aprendo una finestra, in estate.
- Arredare l'ambiente con piante.
- Tenere (se possibile) un acquario.



VENTILAZIONE NASALE:

Idroterapia nasale che permetterà un'apertura delle fosse nasali. Il lavaggio verrà seguito da ginnastica respiratoria nasale:

1. Lavaggio nasale con acqua o soluzione fisiologica.
2. Soffiare il naso alternando l'apertura delle narici.
3. 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 stessa manovra con l'altra narice.



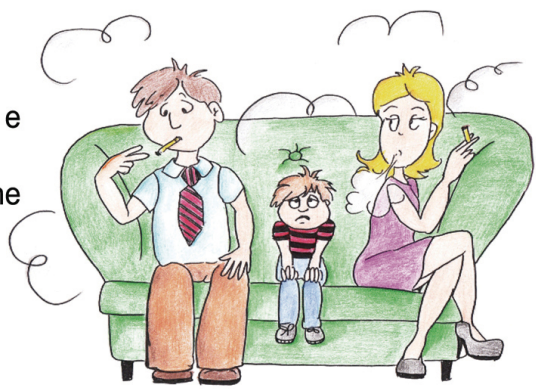
NORME GENERALI DI IGiENE VOCALE:

- Non superare i limiti temporali di affaticamento vocale (surmenage).
- Non bisbigliare ("voce da corridoio d'hotel").
- Evitare l'uso continuo di una vocalità con intensità elevata (malmenage).
- Per i professionisti della voce, si consiglia l'uso di ausili di amplificazione vocale.
- Non parlare in ambienti rumorosi.
- Non parlare a distanza con il proprio interlocutore.

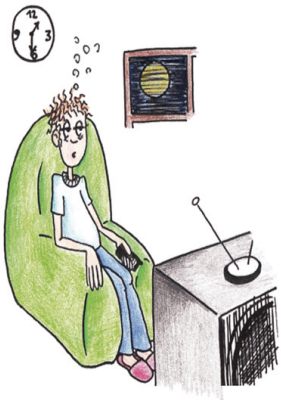
- Non parlare o cantare durante lo sforzo fisico.
- Evitare "raclage" (raschiare la gola nel tentativo di "chiarire la voce"). Si consiglia di tirare prima su col naso, emettere poi una "ha" afona ed infine deglutire.

- Non utilizzare la voce in corso di patologie interessanti il laringe.
- Controllare l'assunzione di farmaci diuretici.

- Non eccedere nell'uso di alcool e fumo.
- Evitare sbalzi termici, esposizione a vapori, polveri irritanti.



- Non eccedere nell'assunzione di bevande diuretiche (caffè, thè, etc...).



- Riposo notturno sufficiente (almeno 7 ore).
- Evitare la sedentarietà.
- Evitare stress cronico che indurrebbe a: aumento della tensione muscolare del collo e delle spalle, ipertono laringeo, alterazioni posturali.

- Parlare con un ritmo di eloquio non accelerato avendo cura di realizzare numerosi rifornimenti di aria e di iperarticolare.
- Seguire una dieta bilanciata e non abbondante.
- Tra il pasto serale ed il momento del riposo notturno far intercorrere il tempo sufficiente per la digestione.

- Vestire in modo comodo evitando l'uso continuo di corsetti, guaine addominali, cinture strette.
- Evitare di usare, di frequente, tacchi molto alti.

Realizzato in occasione della Giornata Nazionale della Logopedia

6 MARZO 2010

e-mail: zimpilli@gmail.com