

STILE COMUNICATIVO

- Evitare di gridare ed evitare di sussurrare e bisbigliare;
- Evitare l'eloquio affrettato e l'eccesso vocale nel tempo, piuttosto concedersi delle pause vocali (5-10 min) interrompendo attività vocalmente affaticanti;
- Privilegiare prese d'aria diaframmatiche o costo diaframmatiche di tipo nasale;
- Cercare un equilibrio posturale facendo attenzione ai compensi che spesso mettiamo in atto (es. tendenza ad inclinare il capo parlando al telefono);
- Evitare di schiarire ripetutamente la voce, piuttosto bere acqua fresca, deglutendo alcune volte e facendo piccoli colpi di tosse;
- Concedersi un periodo di riposo vocale in caso di faringo laringiti o malattie da raffreddamento, evitando il circolo vizioso dello sforzo vocale;
- Utilizzare protesi microfoniche o sistemi alternativi di richiamo (es. fischiello);
- Per le donne, è indicata cautela nell'uso della voce durante il ciclo, l'ovulazione, in gravidanza o nel caso di assunzione di ormoni.



Se hai dubbi o se vuoi ricevere più informazioni CONTATTACI, ti indicheremo il logopedista più vicino!

Federazione Logopedisti Italiani
Sezione di Basilicata

Via Zara, 11
85100 Potenza - Italia

flibasilicata@gmail.com

 /logopediabasilicata

www.logopedistiinbasilicata.it

FLI **BASILICATA**
FEDERAZIONE
LOGOPEDISTI
ITALIANI



VOCE E DISFONIA

TUTELA LA TUA VOCE
È IL PIÙ STRAORDINARIO STRUMENTO DI
PARTECIPAZIONE ALLA VITA!



LA DISFONIA

È una alterazione qualitativa e/o quantitativa della voce parlata, cantata o gridata, data dall'interazione di:

- **Fattori oggettivi** di tipo acustico (alterazioni di intensità, frequenza, timbro);
- **Segni clinici endoscopici** (noduli, polipi);
- **Fattori soggettivi** di tipo fisico (raucedine, fonastenia, afonia);
- **Fattori psicologici** (sensazione di sgradevolezza della propria voce, isolamento sociale, handicap lavorativo).

Secondo il criterio eziologico, le disfonie sono suddivise in due gruppi:

- **Disfonie organiche** ossia correlabili ad una lesione o patologia laringea che compromette la produzione ed il controllo della voce (ad esempio noduli, polipi, edemi);
- **Disfonie funzionali** in cui non si riscontrano alterazioni laringee obiettivamente. Esse sono causate da un abuso (*surmenage*) o da un uso scorretto (*malmenage*) del sistema vocale, che determinano uno sforzo eccessivo e prolungato nel tempo della muscolatura fonatoria.

È più a rischio chiunque utilizzi la voce per periodi di tempo prolungati, in ambienti rumorosi e con scarse qualità acustiche: ad esempio insegnanti, avvocati, operatori di call center, istruttori militari e sportivi, attori, cantanti, ecc...

SEGNI PRECOCI E CAMPANELLI D'ALLARME



Se presenti regolarmente e/o spesso 2 o più di questi segni, ti consigliamo di approfondire il tuo problema di voce:

- Bruciore o dolore localizzato alla gola dopo aver parlato a lungo;
- Saltuaria mancanza di voce (afonia);
- Abbassamento del tono di voce abituale;
- Sensazione di sforzo e affaticamento per continuare a parlare;
- Sensazione di un corpo estraneo in gola;
- Necessità di "raschiarsi" o schiarirsi spesso la gola.

COSA FARE E A CHI RIVOLGERSI

- Se i sintomi di alterazione della voce sono frequenti e/o persistenti è opportuno rivolgersi al **medico di base** e successivamente ad un **medico specialista in foniatria/otorinolaringoiatria**, che può diagnosticare l'eventuale disturbo;
- Se necessario, sarà prescritto un **trattamento logopedico**, in cui saranno svolti esercizi che hanno come scopo l'insegnamento di una respirazione corretta, di una adeguata emissione vocale e di una perfetta coordinazione tra respirazione e voce, adottando delle norme di igiene vocale per ridurre o eliminare comportamenti di abuso vocale.

REGOLE DI IGIENE VOCALE

AMBIENTE

- Riconoscere situazioni che inducono abuso vocale;
- Ridurre la comunicazione verbale quando non strettamente necessario;
- Diminuire la distanza dall'interlocutore;
- Incrementare la comunicazione non vocale;
- Cercare un luogo più tranquillo per comunicare;
- Favorire il ricambio di aria e utilizzare umidificatori.

STILE DI VITA

- Evitare sostanze balsamiche che tendono ad essiccare ed irritare le mucose faringolaringee;
- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e integrare con l'assunzione di frutta e verdura;
- Eliminare o ridurre l'uso di tabacco e di alcool e fare attenzione a bevande e alimenti che contengono caffeina (caffè, cioccolata, ecc...);
- Ridurre ansia e stress poiché inducono atteggiamenti posturali e respiratori alterati.

