

## **Docenti a rischio patologia alle corde vocali, il decalogo per una voce sana**

I docenti sono a rischio patologie croniche alle corde vocali. Alcuni esperti del Policlinico di Milano hanno stilato "il decalogo della voce sana". "Si stima - leggiamo da un comunicato apparso sul sito della Dottoressa Giovanna Cantarella, dell'Unità di otorinolaringoiatria della Fondazione Irccs Policlinico di Milano - che il 30 % degli insegnanti soffre di disturbi cronici delle corde vocali, che il 50 % lamenta disturbi occasionali della voce e che solo il 20 % non presenti mai alterazioni della voce ed affaticamento vocale". "Viviamo in una società - sottolinea la Dottoressa - in cui il rumore di fondo che accompagna le nostre giornate è in costante aumento; per farci sentire siamo costretti ad aumentare il volume della nostra voce per sovrastare il rumore di fondo. Non ci concediamo pause adeguate di riposo vocale; un tempo ad esempio in auto o in treno le corde vocali godevano di momenti di riposo. Adesso anche in tali circostanze trascorriamo molto tempo parlando con il cellulare, spesso sforzando le corde vocali per alzare il volume a causa del rumore di fondo." Per questo motivo, ha elaborato in un decalogo le regole principali per mantenere in buona salute le corde vocali:

1. Ricorda che le corde vocali sono pliche di tessuti molli che vibrano al passaggio dell'aria proveniente dai polmoni, quindi non parlare troppo in fretta, fai le pause necessarie per riprendere fiato in modo da sostenere la voce con il respiro.
2. Parlando le corde vocali tendono a disidratarsi, ricordati di bere acqua (1,5- 2 litri al giorno), utilizza tecniche di idratazione locale (suffumigi, garza)
3. Non bere troppo caffè, te' o altre bevande contenenti caffeina: favoriscono la diuresi e la disidratazione
4. Controlla il microclima in casa e sul lavoro: il caldo eccessivo e l'aria troppo secca danneggiano le corde vocali, mantieni in casa un tasso di umidità minimo del 40%
5. Non alzare la voce, usa altri modi alternativi per richiamare l'attenzione
6. Non cercare di superare con la voce il rumore ambientale: abbassa il volume della radio o della televisione se vuoi conversare ed evita di parlare a lungo in ambienti rumorosi
7. Sul lavoro usa se possibile un microfono se devi farti sentire da molte persone
8. Non chiamare gli altri da lontano, avvicinati alle persone con cui vuoi comunicare in modo da essere udito facilmente
9. Evita di parlare durante l'esercizio fisico, non avresti abbastanza fiato per sostenere la voce senza sforzo
10. Cerca 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

## **Cosa bisogna fare per mantenere sempre in efficienza il proprio organo laringeo?**

La funzione fonatoria è assicurata in particolare dalla attività delle corde vocali che determinano la trasformazione dell'energia aerodinamica, generata dal sistema respiratorio, in energia acustica. Il risultato sonoro conseguente alla vibrazione cordale viene infatti integrato da quel sistema di cavità di risonanza ed organi articolatori che permettono la modulazione del suono laringeo fino alla formazione del linguaggio parlato. L'azione coordinata di questi differenti organi permette la caratterizzazione della voce nei tre parametri fondamentali:

- intensità (apparato respiratorio),
- frequenza o altezza tonale (laringe)
- timbro (regione faringo-buccale e cavità annesse).

La voce non è, quindi, solo il prodotto della vibrazione delle corde vocali, ma è il risultato della coordinazione tra tutte le parti dell'apparato pneumo-fonoarticolatorio, del feed-back acustico sull'apparato uditivo.

In primo luogo bisogna evitare le abitudini vocali errate e i fattori predisponenti:

- le banali flogosi catarrali e la tosse costituiscono una aggressione per le corde vocali peggiorando le condizioni della laringe.
- Il parlare sussurrando e bisbigliando rappresenta uno sforzo maggiore di quanto necessario per la naturale emissione della voce.
- Sono anche sconsigliate le posture improprie, quali la testa iperestesa o inclinata da un lato, la tensione dei muscoli facciali con bocca serrata, gli occhi spalancati, l'elevazione o contrazione delle sopracciglia, un atteggiamento muscolo.
- tensivo del collo con turgore venoso, un petto incavato, spalle troppo erette o ruotate.
- Bisogna anche assicurarsi che non si abbia inquinamento ambientale: l'esposizione giornaliera all'aria inquinata può dare esito ad una risposta irritativa del tratto respiratorio superiore ed inferiore e del vocal tract. I sintomi vocali e laringei correlati generalmente comprendono raucedine, senso di irritazione faringea, tosse, dispnea ed irritazione dei tessuti delle cavità di risonanza.
- Lo stesso per l'aspetto acustico: in ambienti rumorosi si verifica, per effetto del mascheramento uditivo, un comportamento riflesso che porta ad utilizzare una intensità vocale più elevata del necessario.
- Anche le allergie delle alte vie respiratorie, come riniti e laringiti così frequenti soprattutto nei mesi primaverili, presentano per la voce particolare interesse. In tal caso si rileva una tendenza all'edema delle mucose respiratorie che ostacola la corretta vibrazione delle corde vocali. Inoltre la costante presenza di secrezione può condurre ad una irritazione diretta della laringe.
- Bisogna evitare anche l'alimentazione scorretta: cibi grassi e iperproteici rallentano la digestione e creano difficoltà nei movimenti del diaframma, essenziale per la respirazione. Inoltre, gli eccessi di condimenti grassi favoriscono il reflusso gastro-esofageo, con conseguente azione irritativa a livello laringeo. Bevande e alimenti molto freddi sono nocivi a causa di uno shock da variazione termica repentina che causa aumento del muco ed edema delle corde vocali.
- Tra le condizioni ambientali, sono particolarmente importanti gli effetti causati dall'aria condizionata, riscaldamento e stufe: il raffreddamento dell'ambiente con riduzione del tasso di umidità provoca secchezza nel tratto vocale. La vibrazione delle corde vocali è molto rapida durante la fonazione e prevede una mucosa libera ed elastica. Perché questa vibrazione avvenga con il minore attrito è essenziale che la laringe sia bene idratata. Inoltre le variazioni di temperatura, o il clima freddo e umido, possono favorire flogosi ed infezioni batteriche e/o virali all'apparato respiratorio che alterano la normale emissione vocale. Correnti di aria fredda che sottopongono l'apparato a uno shock termico possono essere dannose.

## RISCALDAMENTO VOCALE E MUSCOLARE

La finalità del riscaldamento credo sia ovvia, ma va ricordato che è ancora più efficace se fatto appena svegli. E' consigliato non solo a chi lavora con la voce ma a chiunque debba parlare molto e non voglia rischiare di affaticarsi o di mettere troppo sotto stress l'apparato vocale.

Si inizia con qualche RESPIRAZIONE semplice, inspirando dal naso in modo molto profondo e lento ed espirando con la bocca con un flusso d'aria lento, leggero ma costante.

Per gli esercizi veri e propri si emette una "ssss" continua 3 volte per 10 secondi circa ed emettendo il suono "sccc" (come se diceste di stare zitti) sempre continuo, 3 volte per una decina di secondi.

Tutti gli esercizi vanno sempre effettuati con un'inspirazione diaframmatica profonda e qualche secondo di apnea prima di espirare.

Poi, per favorire l'ARTICOLAZIONE, si può fingere di masticare una cicca esagerando il movimento e si possono utilizzare i 7 suoni vocalici italiani (a, e, i, o, u), emettendoli prima muti, poi solo espirando l'aria ed infine con i suoni veri e propri. Per migliorare l'articolazione, le vocali vanno dette con la bocca molto aperta ed esagerando i movimenti, poi in un secondo momento, si può fare la stessa cosa partendo in modo lento e poi sempre più veloce. Inizialmente è un po' doloroso, soprattutto se non si è abituati, ma fidatevi i benefici sono immediati e l'efficacia assicurata. Una volta fatti questi esercizi preliminari si può passare ai suoni: partiamo con una "a" molto lunga però a basse tonalità, cercando di utilizzare il diaframma, il suono di pancia e non la gola. Questo si può ripetere un paio di volte, con una durata in base a quanto fiato avete. E' però molto importante che il suono sia costante e sempre della stessa tonalità, senza oscillazioni o variazioni. Poi quando vi sentite la voce abbastanza calda un buon esercizio per aumentare la potenza vocale e il mantenimento di suono è quello di emettere una vocale qualsiasi partendo da un tono basso e poi alzarlo man mano (come fosse una sirena); una volta arrivati ad una buona altezza di tonalità, però senza urlare, tenere quel suono il più a lungo possibile evitando comunque di sforzare la gola. Se riuscite a farlo bene potete tentare di ripetere l'esercizio utilizzando tutte e 5 le vocali.

Ora facciamo un passo in più e passiamo alla seconda parte del riscaldamento quotidiano. E' infatti altrettanto importante allenare e riscaldare i MUSCOLI COINVOLTI NELLA FONAZIONE, tutto ciò che serve per far uscire al meglio la propria voce: su tutti lingua, labbra e articolazione mandibolare / mascellare. So che molti di voi non riterranno così importante riscaldare i muscoli del viso, ma fidatevi è una pratica utilissima che porta benefici immediati e tangibili. Metaforicamente diciamo che una volta conclusi questi esercizi e averli ripetuti per un po' di tempo vi sentirete quasi più leggeri e soprattutto più sciolti nel parlare e nel muovere la vostra bocca. Inizialmente potreste sentire un po' di fastidio, ma senza esagerare portate pazienza e vedrete che alla fine i benefici ci saranno. Prima di cominciare spendete un paio di minuti per rilassare i muscoli del vostro volto massaggiandoli in modo lento e completo. Passando all'articolazione potete riprendere l'esercizio dei 7 suoni vocalici che già vi avevo suggerito (a, e, i, o, u), eseguendolo prima col solo movimento della bocca, poi solo con i fiati espirando ed infine coi suoni veri e propri e quello della finta cicca masticata in modo esagerato aprendo molto la bocca.

Ora ci occupiamo della lingua, forse il muscolo più importante, che potete riscaldare in vari modi: passatela attorno all'arcata superiore ed inferiore dei vostri denti in circolo, ruotando prima da una parte e poi dall'altra anche senza terminare completamente il giro, interrompete quando volete e cambiate direzione, date alla lingua libertà di muoversi e "comandatela" come volete. Altri esercizi utili possono essere fare una linguaccia spingendo esageratamente la lingua verso il basso e poi ritrarla molto velocemente, oppure spingerla verso la guancia sinistra e poi verso quella destra all'interno della bocca. O ancora impostate

l'apertura della bocca come se doveste pronunciare una "a" e una "o" e fate schioccare la lingua dall'alto verso il basso. Per concludere un esercizio per rilassare e riscaldare le labbra: sporgendole in avanti fatele vibrare come per emettere il suono "brrrr" e cercate di mantenere la vibrazione costante, questa è la difficoltà. Come per gli esercizi vocali, è importante avere una certa costanza e cercare di allenarsi ogni giorno, per farli tutti ci vorranno circa 10 minuti. E' importante sottolineare nuovamente che il riscaldamento muscolare va di pari passo con quello vocale ed è altrettanto importante.

### **Esercizi per tensione zona collo-cervicale**

Esercizi da seduto, schiena e testa dritte, i piedi sono a contatto con il suolo, le mani sulle cosce.

**Esercizio 1:** flessione dei muscoli laterali del collo: piegare la testa a destra e a sinistra portando l'orecchio alla spalla per dieci volte. Facilitare il movimento con la mano omolaterale fino ad arrivare ad una leggera tensione dalla parte opposta del collo.

**Esercizio 2:** flessione del capo in avanti: con le mani incrociate appena sopra la nuca flettere la testa in avanti avvicinando il più possibile il mento al petto. Rimanere in questa posizione per dieci secondi mantenendo il busto dritto. Ritornare nella posizione di partenza e ripetere l'esercizio.

**Esercizio 3:** flessione del collo indietro: portare la testa indietro alzando il mento e rimanere in questa posizione per dieci secondi. Poi tornare nella posizione di partenza e rifare l'esercizio.

**Esercizio 4:** rotazione: ruotare la testa a destra e sinistra allineando il mento alla spalla. Mantenere la testa eretta e lo sguardo rivolto in avanti. Fare dieci rotazioni.

**Esercizio 5:** allungamento: mantenendo la testa ben eretta, spingere il mento in avanti e mantenere la posizione per dieci secondi. Tornare alla posizione di partenza e poi spingere il mento indietro mantenendo la posizione per dieci secondi. Ripetere l'esercizio due volte.

**Esercizio 6:** semi-circonduzioni del capo: mantenendo la schiena ben dritta, oscillare la testa in avanti da destra a sinistra, e ritorno in senso inverso, per dieci volte.

**Esercizio 7:** circonduzioni del capo: mantenendo la schiena ben dritta, fare lentamente cinque circonduzioni complete della testa da sinistra verso destra e da destra verso sinistra in modo da completare un intero giro in senso orario e antiorario. Ripetere due volte.