# PROGRAMMA DI IGIENE VOCALE

- Evitare di parlare con intensità elevata, specie in ambienti rumorosi o con acustica difettosa: un insegnante può abituare i propri allievi a riconoscere il suono di un fischietto come richiamo o segnale di fine pausa e, in ambienti più dispersivi, può avvalersi dell'utilizzo di microfono;

- Parlare a distanza ravvicinata, laddove possibile, in modo tale da vedere e da essere visti da tutti gli ascoltatori;

- Non parlare durante o subito dopo lo sforzo fisico;

- Non utilizzare la voce bisbigliata o sussurrata;

- Evitare di ridere in maniera fragorosa;

- Limitarsi nelle caricature vocali e nelle imitazioni;

- Non contrarre la muscolatura del collo quando si parla;

- Non raschiare con la gola;

- Non emettere tosse stizzosa;

- Evitare urla e discussioni animate, in particolare in ambienti già saturi di voci;

- Ridurre i tempi nelle conversazioni telefoniche, soprattutto in auto;

- Laddove non ci siano impedimenti organici ostruttivi, prediligere la respirazione a bocca chiusa;

- Non pressare la voce all'inizio della frase e non rimanere senza fiato alla fine;

- Evitare cambi bruschi di temperatura;

- Curare il grado di umidità degli ambienti, evitando l'aria troppo secca e calda;

- Se l'abbassamento vocale perdura per più di dieci giorni, consultare uno specialista (foniatra, otorinolaringoiatra);

- Non indossare pantaloni troppo stretti e cinture troppo alte;

- Calibrare l'alimentazione prima di ogni prestazione vocale prolungata, evitando pasti abbondanti o poco digeribili;

- Evitare bibite troppo calde o troppo fredde;

- Moderare l'assunzione di caffè;

- Evitare alcol e fumo;

- Bere almeno due litri d'acqua al giorno, possibilmente non gassata;

- Al mattino è possibile idratare le corde vocali respirando, per il naso, attraverso una garzetta imbevuta d'acqua;

- Rilassare collo e spalle prima dell'emissione vocale;

- Evitare l'eloquio affrettato: è necessario effettuare pause respiratorie per rifornirsi d'aria e rendere il nostro parlato fluente e piacevole;

- Ridurre lo stress mediante esercizi di rilassamento;

- Non usare prodotti per risciacqui o gargarismi a base di menta;

- Prestare maggiore attenzione alle norme di igiene vocale nel caso di assunzione di antibiotici, antistaminici, antivirali, diuretici, antiipertensivi, spray nasali e vitamina C, che tendono a dare un effetto essiccante delle corde vocali.

Dott.ssa Ilenia Faragasso
Logopedista