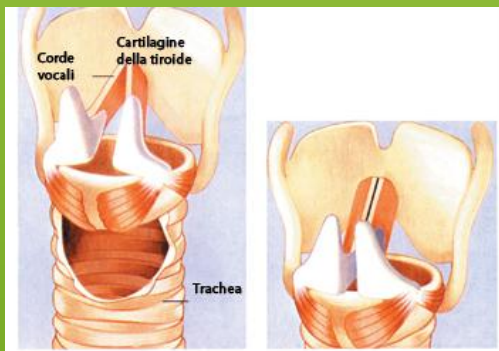


# Le corde vocali

Per parlare servono le corde vocali, che sono situate all'interno della laringe.

Le corde vocali quando si infiammano, si rilassano troppo o quando su di esse si formano dei noduli o dei polipi, sono le responsabili del peggioramento della qualità della nostra voce.



Alcune professioni sono caratterizzate da un elevato carico vocale, per esempio attori, cantanti, insegnanti, politici, guide turistiche, etc; per carico vocale si intende la combinazione della durata di utilizzo della voce, delle caratteristiche dell'ambiente di lavoro e del tipo di comunicazione utilizzata.

Gli insegnanti rappresentano una delle categorie ad alto carico vocale, utilizzando la voce ad un tono elevato, in un ambiente rumoroso e per un elevato numero di ore. Inoltre la maggior parte usa la voce direttamente senza l'ausilio di strumenti di amplificazione.

H San Raffaele Resnati S.p.A. – Fondazione IRCCS  
“Ca’ Granda “Ospedale Maggiore Policlinico” –  
NIER Ingegneria S.p.A. – NSI Nier Soluzioni  
Informatiche S.r.l. –  
EMIT Ente Morale G. Feltrinelli per l'Incremento  
dell'Istruzione Tecnica



La voce è il mezzo comunicativo per eccellenza ed è anche un fondamentale strumento lavorativo.

Essa esprime il “nostro essere” e quando manca o “fa fatica a venir fuori” è spesso motivo di “ansia”



## LA VOCE: istruzioni per l'uso



# Cosa Fare?

Per poter valutare le caratteristiche della voce di chi è sottoposto ad un importante carico vocale ed intercettare eventuali segni disfunzionali è utile fare una valutazione logopedica. Nel caso in cui si riscontri una voce rauca, afona o comunque "non in forma" è indicato eseguire un approfondimento diagnostico dall'otorinolaringoiatra che attraverso la fibrolaringoscopia potrà visionare direttamente lo stato delle corde vocali.



## PER MANTENERE UN'ADEGUATA EFFICIENZA VOCALE È UTILE:

- cercare di mantenere un peso forma
- dormire almeno sette ore per notte
- evitare abiti e cinture strette
- effettuare pasti piccoli e frequenti
- ridurre il consumo di alcuni cibi che aumentano l'acidità gastrica che può andare ad infiammare le corde vocali
- coricarsi almeno un'ora dopo i pasti
- evitare sia il fumo volontario sia quello passivo
- evitare l'abuso di sostanze alcoliche
- esercitare uno sport o un'attività fisica
- mantenere una buona postura sia da seduti sia da in piedi

## Per favorire una buona comunicazione a scuola

- per diminuire carico vocale, sfruttate tutti i canali della comunicazione: il gesto, il movimento corporeo, la mimica facciale
- riducete l'uso della voce in ambienti troppo rumorosi o troppo grandi
- usate vaschette umidificatrici e aprite spesso le finestre per far cambiare aria: si eviterà così di avere un ambiente troppo caldo o secco
- insegnate a rispettare i turni comunicativi
- evitate di interrogare dal posto, in questo modo lo studente potrà mantenere un volume di voce normale
- elogiare i comportamenti vocali corretti
- potrebbe essere utile appendere alcuni cartelloni che rammentino quali sono le regole dell'educazione vocale
- fungete da modello ed evitate di:
  - o urlare per rimproverare gli alunni
  - o alzare la voce perché avete perso la pazienza
  - o richiamare i bambini da un'eccessiva distanza