



LA VOCE COME STRUMENTO DI LAVORO: CONSAPEVOLEZZA E FUNZIONALITA' VOCALE

Logopediste

Dott.ssa Simona Isoardi e Dott.ssa Irene Rosso



CHI SI OCCUPA DI VOCE in Asl? e PERCHE' SIAMO QUI?

S.C. Medicina Fisica Riabilitativa Area Sud – Mondovi-Ceva-Cuneo

Medico Foniatra

Logopedista

OBIETTIVO DEL CORSO:



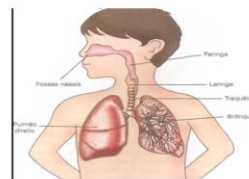
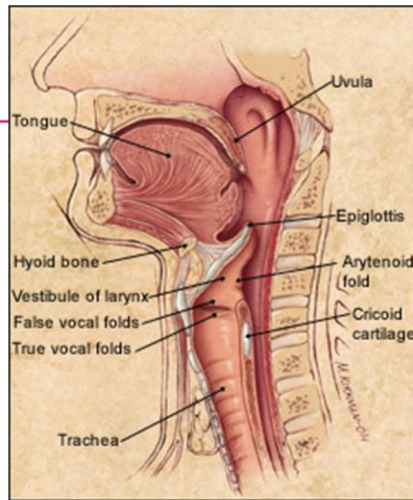
Viaggiare con voi attraverso la conoscenza di come viene **prodotta la voce**, l'analisi delle **proprie abitudini vocali**, l'**ascolto** e il **riconoscimento precoce dell'abuso vocale** per arrivare a **facilitare il sostegno** e all'aver **maggior cura** del delicatissimo strumento musicale che abbiamo all'interno del nostro corpo.



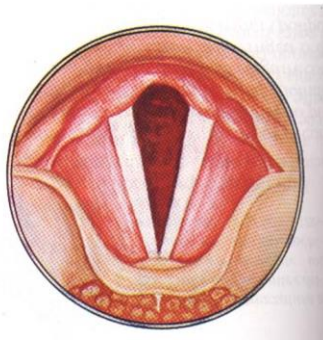
Strutture anatomiche della VOCE

BOCCA E NASO
LARINGE
TRACHEA
POLMONI
DIAFRAMMA

Un sistema elastico e complesso per produrre la voce!

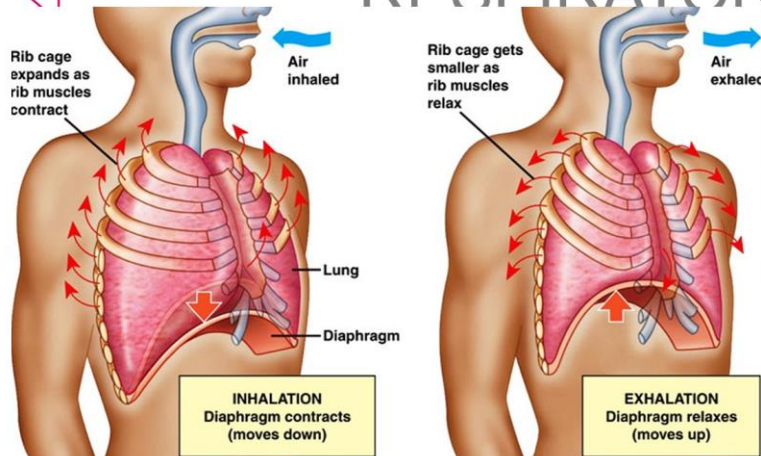


Lo sfintere glottico



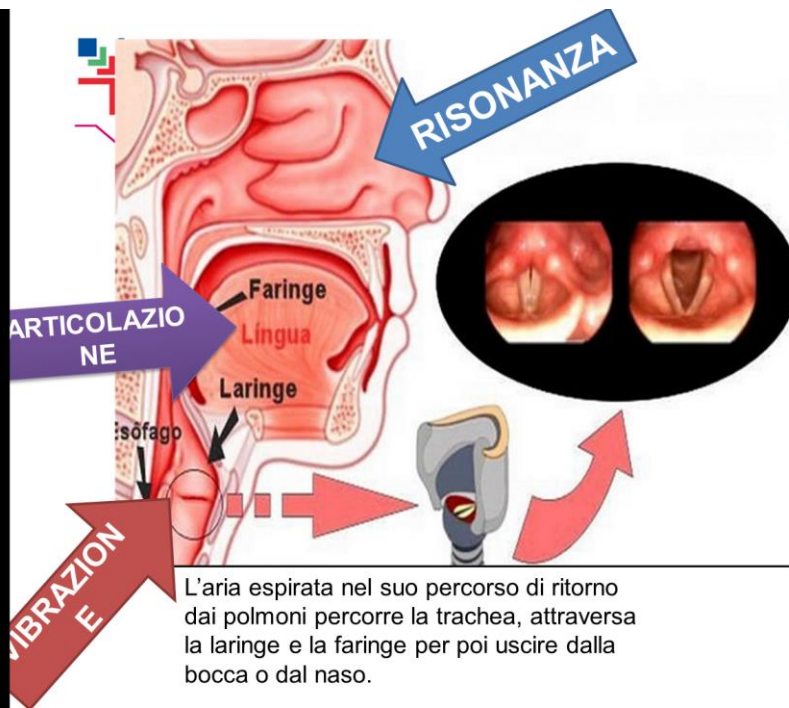
La vibrazione regolare delle corde vocali determina una sonorità periodica regolare o suono la cui **frequenza** è in rapporto alla lunghezza, alla tensione e alla massa delle corde stesse

Si parla di **MANTICE RESPIRATORIO** quando si vuole considerare dinamicamente l'insieme costituito da gabbia toracica, dai muscoli che si inseriscono e dai polmoni

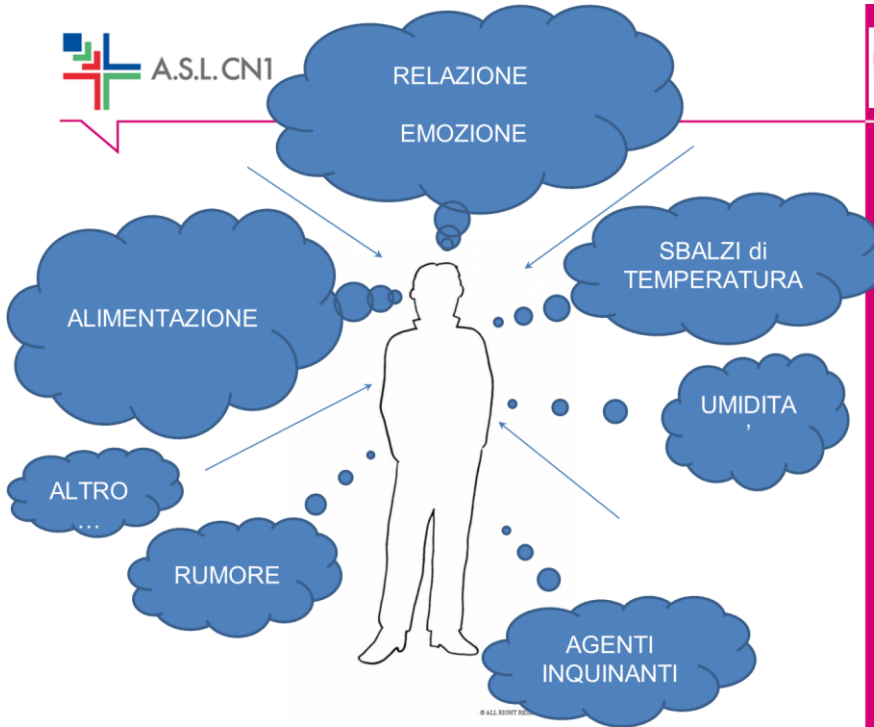


Muscoli della **FASE INSPIRATORIA (ATTIVA)** :
DIAFRAMMA
 INTERCOSTALI ESTERNI
 ELEVATORI DELLE COSTE

FASE ESPIRATORIA (PASSIVA): il diaframma si rilassa e risale, le coste si richiudono, gli intercostali esterni si rilassano

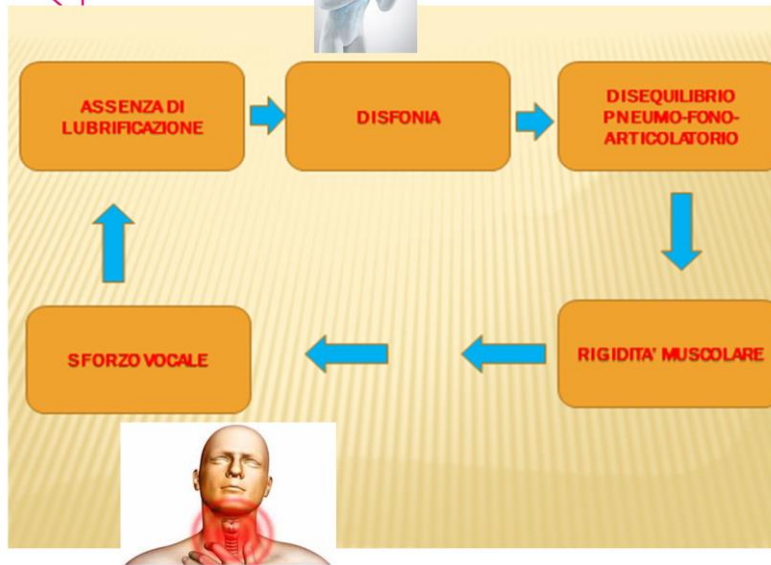


L'aria espirata nel suo percorso di ritorno dai polmoni percorre la trachea, attraversa la laringe e la faringe per poi uscire dalla bocca o dal naso.





Circolo vizioso



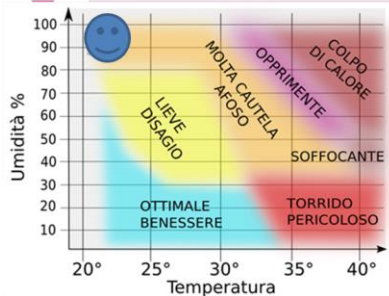
APP



- iOS da App Store – fonometro- (es: Niosh Sound Level Meter o Decibel Meter.. Altro)
- Android da Play Store - Fonometro- (es: Sound Meter o rilevatore decibel e rumore, altro..)



Cenni su come Misurare...



- **Termometro Digitale per Ambiente**
Misuratore di umidità e Temperatura Interno



- **Misuratore polveri atmosferiche**
(peli animali, polline, anidride carbonica, umidità...)



IGIENE NASALE



- Soffiare il naso
- Usare idratanti preparati (es.: Fisiologica, Tonimer o Veal Oris)
- Idroterapia nasale: per recuperare la normale fisiologia della ventilazione nasale (umidificare, riscaldare e filtrare l'aria inspirata)



LAVAGGIO CON ACQUA A PRESSIONE

Dr A. Borragan

Preparato per il lavaggio del naso:



- ½ litro di acqua
- un cucchiaio di camomilla romana amara in fiore
- un cucchiaino di timo (da ridurre o eliminare in caso di ipersensibilità)
- un cucchiaino di bicarbonato



- Far bollire l'**acqua** e poi mettere la **camomilla**, il **timo** ed il **bicarbonato**. Far riposare un minuto, poi filtrare (con un colino o uno straccio) in modo che non rimangano delle tracce.
- Mettere il preparato in una **bottiglietta** da ½ litro munita spruzzino.
- Spruzzare 4 volte per narice alternando (1-2 spruzzi per ogni narice e poi soffiare il naso).
- Eseguire una **ginnastica respiratoria mono-narinale** per qualche minuto.

- Eseguire il lavaggio del naso per 15 giorni una o due volte al giorno (secondo indicazioni date), successivamente effettuare al bisogno o nei cambi di stagione.

- **Conservare in frigorifero per 7 giorni** al massimo. Dev'essere usato freddo 4°c)

(tratto dal materiale del Dr. A.Borragan)



- **ripristina l'omeostasi cellulare**
- **-aumenta la produzione di muco fisiologico**
- **-migliora la coesione cellulare**
- **-pulisce**
- **Umidifica le corde vocali**
- **elimina prodotti "anomali" nella parte superiore della mucosa respiratoria**

