

**REGIONE PIEMONTE**  
**STRUTTURA COMPLESSA DI MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE**  
**CUNEO-MONDOVI' - DIRETTORE: Dott. Carlo BIGINELLI**

**Sede Logopedia Cuneo**

(Logopedista: Dott.ssa Rollino Paola, Dott.ssa Cometto Marianna)

Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo

☎ 0171/450245 (logopedia); ☎ 0171/450119

e-mail: [paola.rollino@aslcn1.it](mailto:paola.rollino@aslcn1.it)

## **NORME DI IGIENE VOCALE**

Nella vita di tutti i giorni possiamo avere dei comportamenti e degli usi della voce che possono essere dannosi per il nostro organo fonatorio: **le corde vocali!**

Ecco alcune semplici abitudini:

- 1) **SCHIARIRE LA VOCE:** se abbiamo questa abitudine cerchiamo di evitarla in quanto tende a far peggiorare la situazione delle nostre corde vocali.  
Cercare piuttosto di bere piccoli sorsi d'acqua, inghiottire a secco, semplicemente parlare perché la vibrazione delle corde vocali contribuisce a liberarle dalla secrezione.  
Anche il colpo di tosse è dannoso ma se proprio non riusciamo a liberarci di questo fastidio è preferibile al raschiare!
- 2) **PARLARE TROPPO A LUNGO:** se ci troviamo in questa situazione cerchiamo di crearci delle piccole pause in modo tale da far riposare le nostre corde vocali.....sono dei muscoli!
- 3) **SUSSURRARE:** parlare senza voce è un'abitudine da evitare in quanto vengono avvicinati solo i 2/3 anteriori delle corde vocali!
- 4) **PARLARE FORTE/GRIDARE:** spesso anche in casa ci si chiama da una camera all'altra, dal balcone al cortile, ... . Ecco, in tutte queste occasioni le corde vocali non vengono usate correttamente; è come chiudere una porta sbattendola!
- 5) **AMBIENTE RUMOROSO:** a volte per lavoro siamo costretti a essere immersi nel rumore, ... . In queste occasioni, se siamo obbligati a parlare, posizionarsi di fronte all'interlocutore, scandire bene le parole cercando di rallentare l'eloquio ... altrimenti tacciamo!

- 6) **GOLA SECCA:** cercare di bere acqua o tisane, almeno 1 ½ al giorno. Se vogliamo succhiare caramelle non al gusto menta (irrita le corde vocali)
- 7) **AMBIENTE SECCO:** umidificare gli ambienti soprattutto nei mesi invernali. Gli ambienti secchi creano secchezza all'apparato fonatorio.
- 8) **PARLARE DURANTE UNO SFORZO FISICO:** mentre facciamo uno sforzo fisico come portare le borse della spesa, spostare un mobile, camminare in montagna, correre, andare in bici, ... , la nostra muscolatura risulta in tensione e anche i nostri muscoli del collo e della laringe sono tesi. Se vogliamo parlare in queste situazioni riusciamo a farlo; i muscoli delle corde vocali non saranno tuttavia in un assetto di vibrazione ma di tensione tale da portare un aumento di stanchezza a livello della laringe.
- 9) **FUMARE e BERE ALCOLICI:** abitudini molto negative per il nostro apparato fonatorio. Il consumo eccessivo di alcol gonfia le corde vocali ed il fumo è un fattore veramente deleterio per il muscolo vocale delle corde vocali.

Nella quotidianità cerchiamo di verificare le nostre abitudini e se riusciamo tentiamo di evitare/ diminuire quelle che possono essere dannose al nostro apparato fonatorio.



**A.S.L. CN1**

Azienda Sanitaria Locale  
di Cuneo, Mondovì e Savigliano

Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo CN  
Tel. +39 0171 450111 fax +39 0171 450743  
e-mail: [protocollo@aslcn1.legalmailPA.it](mailto:protocollo@aslcn1.legalmailPA.it) - [www.aslcn1.it](http://www.aslcn1.it)

*P.I. /Cod. Fisc. 01128930045*