

**S.C. di Medicina Fisica e Riabilitazione Area SUD**

**Ceva – Cuneo – Mondovì**

**DIRETTORE: Dott. ANTONELLO TORTEROLO**

Per ricordare quello che è stato fatto insieme durante il corso: "uso ed abuso della voce: parliamone!"

## **RISCALDAMENTO VOCE**

Le corde vocali sono come due muscoli e necessitano di essere riscaldate prima di affrontare una nuova giornata. E' importante dedicare pochi minuti (circa 5 minuti) al giorno per fare un po' di riscaldamento anche mentre facciamo altro.

Produciamo una M \_\_\_\_\_ prolungata a volume basso con movimenti masticatori

Produciamo una TR \_\_\_\_\_ prolungata a volume normale.

Produciamo una BR \_\_\_\_\_ prolungata a volume normale

**PER LA TENSIONE AL COLLO** (eseguire l'es. 3/ 4 volte di seguito, 3/4 volte nell'arco della giornata)

Capo dritto → conto fino a 10 /giorni/mesi

Capo esteso → conto fino a 10/giorni/mesi (3 volte)

Capo dritto → conto fino a 10/giorni/mesi

**PER TENSIONE ALLA LINGUA** (eseguire l'es. 3/ 4 volte di seguito, 3/4 volte nell'arco della giornata)

Conto fino a 10/giorni/mesi

Con cucchiaino massaggi la lingua/spazzolino elettrico (10-15 sec)

Conto fino a 10/giorni/mesi

**IDRATAZIONE LOCALE:** imbeviamo una garza con acqua e poniamola sotto le narici, cominciamo a respirare attraverso la garza e vocalizziamo una /O/ prolungata, bassa come intensità e come frequenza. Facciamo questo procedimento per 10 minuti e dopo ogni minuto bagniamo nuovamente la garza nell'acqua. Questa attività deve essere svolta **almeno una volta al giorno** (meglio due...!), possibilmente al mattino prima di iniziare la giornata "lavorativa".

**UMIDIFICAZIONE LOCALE:** usando un inalatore per fare fumenti, portiamo a bollire l'acqua e mettiamo dentro l'inalatore un cucchiaino di camomilla romana amara in fiore. Respiriamo dal naso e dalla bocca il vapore che esce vocalizzando la vocale /o/. Questo tipo di camomilla ha un forte potere emolliente per le corde vocali e per le mucose della laringe. **Eseguirlo una volta al giorno**

### **RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA**

Per abituarci ad avere una respirazione costo-diaframmatica proviamo a mettere una fascia elastica leggermente sotto il petto. Quando siamo a casa proviamo a tenerla per un po'... quando la togliamo avremo ancora la sensazione di averla! Se nel corso della giornata proviamo a ripensare alla sensazione dell'elastico, con facilità riusciremo a percepirla nuovamente perché siamo riusciti a creare un'impronta mentale di tale sensazione

### **ESERCIZI SULLA RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA**

Prima da sdraiati poi da seduti e infine da in piedi proviamo ad appoggiare una mano sulla pancia e una sul torace superiore. Quando inspiriamo ( prendiamo aria) si deve sollevare la mano posta sulla pancia e quella posta sul torace deve alzarsi poco. Quando espiriamo si deve abbassare prima la mano posta sulla pancia (come quando schiacciamo il tubetto di dentifricio) e poi la parte superiore.

Inspiro – sospensione piena – Espiro

Inspiro – Espiro – sospensione vuota

Inspiro – sospensione piena – Espiro - sospensione vuota

Inspiro – Espiro provando a leggere

**Sospensione piena:** avere aria nei polmoni, questa sensazione dobbiamo averla tutte le volte prima di iniziare a parlare.

**Sospensione vuota:** polmone senza aria, questa sensazione non dobbiamo mai averla mentre parliamo.

Proviamo ad ascoltarci e capire cosa facciamo mentre parliamo a casa, a scuola, con gli amici.....

### **POSTURE DI DISEQUILIBRIO**

Se percepiamo fatica nel parlare proviamo da in piedi a flettere il busto in avanti e portare tutto il peso del nostro corpo sulla parte anteriore del piede (zona dita) sguardo perpendicolare al pavimento ( non chiudiamo il mento al petto, tra collo e mento sempre un angolo di 90°), mani sulle ginocchia o lasciate penzolare in avanti...provate a contare fino a 10 con intonazione interrogativa (1?, 2?....) per un paio di volte di seguito. Tornate a busto dritto e ricontate. Se avete trovato beneficio nella postura a busto flesso cercate di ritrovarla anche quando tornate a busto dritto. Le tensioni/stanchezza a volte modificano il giusto equilibrio.

La sensazione positiva creerà una vera "impronta" cerebrale e ripetendo l'esercizio più volte si

riuscirà a mantenere la sensazione di facilità anche nella postura da dritti.

**Rif.(Il Metodo Propriocettivo Elastico PROEL) nella terapia vocale**

1.Alfonso Borragán,2. Emanuela Lucchini,1.Marian AgudoMaría, 1. José González, 2.Andrea Ricci Maccarini

1. Centro di Foniatria e Logopedia, Santander, Spagna.

2. Unità Operativa ORL, Struttura Semplice di Foniatria e Fonochirurgia, Ospedale “M. Bufalini”. Cesena, Italia.)

Sperando di aver lasciato anche noi un’impronta positiva nel vostro percorso lavorativo, vi chiediamo di sperimentare per le prossime sei settimane di scuola le attività che vi abbiamo proposto.

Vi **invieremo tra sei settimane un questionario post corso da rispedirci via mail** in modo tale da poter pensare per il futuro una formazione/prevenzione sempre più efficace.

Saluti.

Dott.ssa Paola Rollino

Dott.ssa Marianna Cometto