

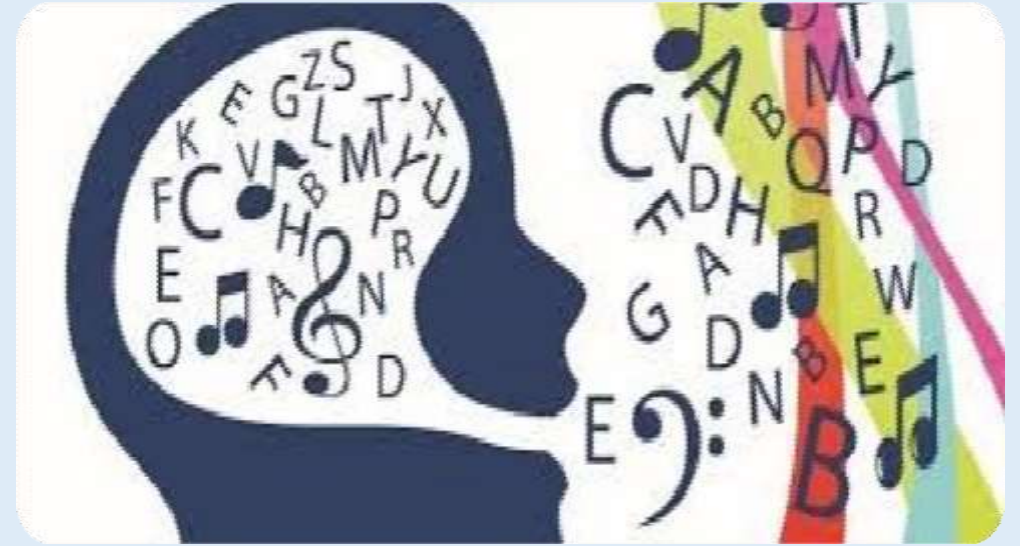
12



Abbi cura della tua voce!!!

Regole di base

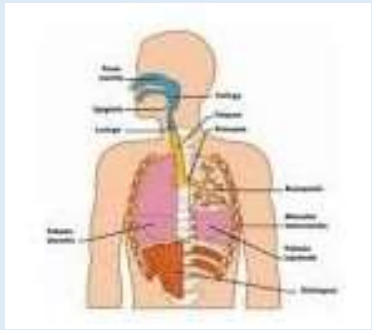
COS'E' LA VOCE?



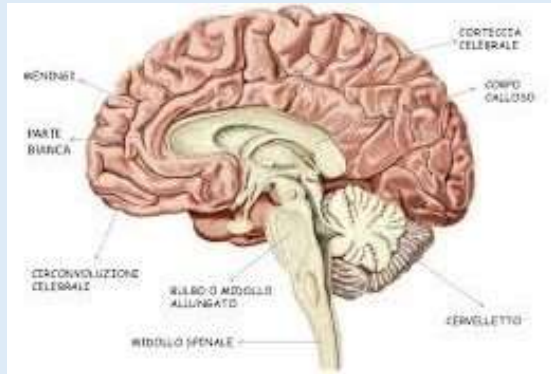
- SEGNALE ACUSTICO COMPLESSO
- TRASFORMAZIONE DELL'ARIA INSPIRATA IN ENERGIA ACUSTICA
- PRODOTTO DIRETTAMENTE O INDIRETTAMENTE DAL CORPO
- STRUMENTO PER DAR VOCE AI PENSIERI
- STRUMENTO PER INFORMARE O COMUNICARE
- IL PIU' STRAORDINARIO STRUMENTO PARTECIPAZIONE ALLA VITA

**L'organo fonatorio è la laringe,
una struttura cartilaginea situata a ridosso del
collo, nella quale sono localizzate le corde
vocali che quando sono in tensione
producono un segnale sonoro**

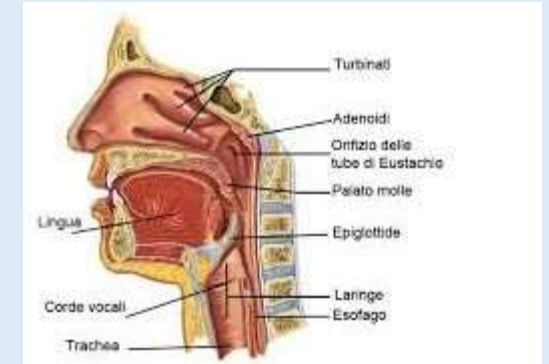
INFLUISCONO SULLA VOCE



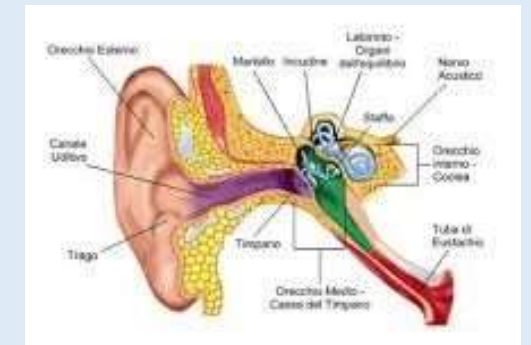
IL SISTEMA RESPIRATORIO



IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE



IL SISTEMA LARINGEO



IL SISTEMA UDITIVO



LA POSTURA

IL TONO MUSCOLARE

Abitudini che danneggiano la voce...

Sussurrare

Raschiarsi la gola

Gridare

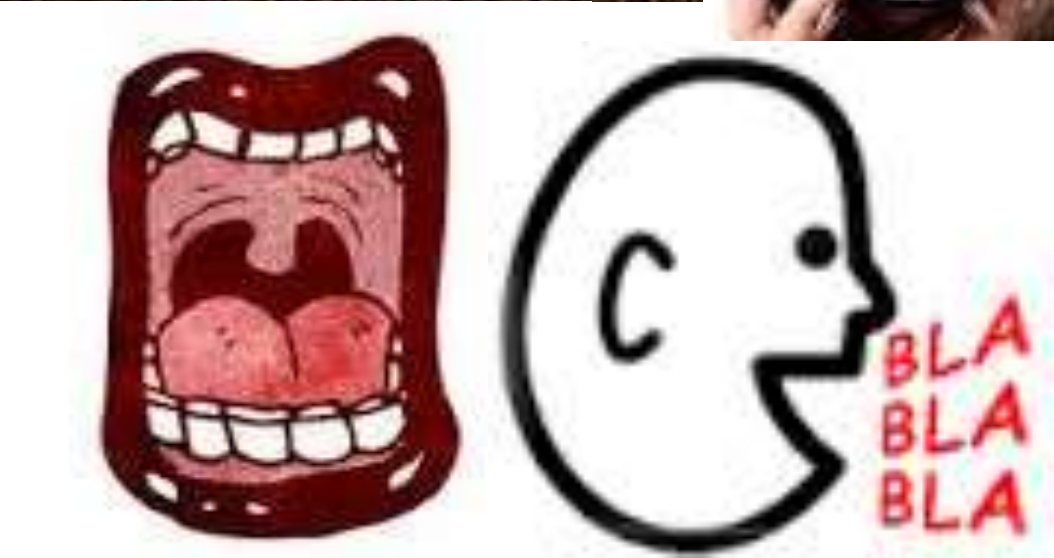
Parlare troppo a lungo

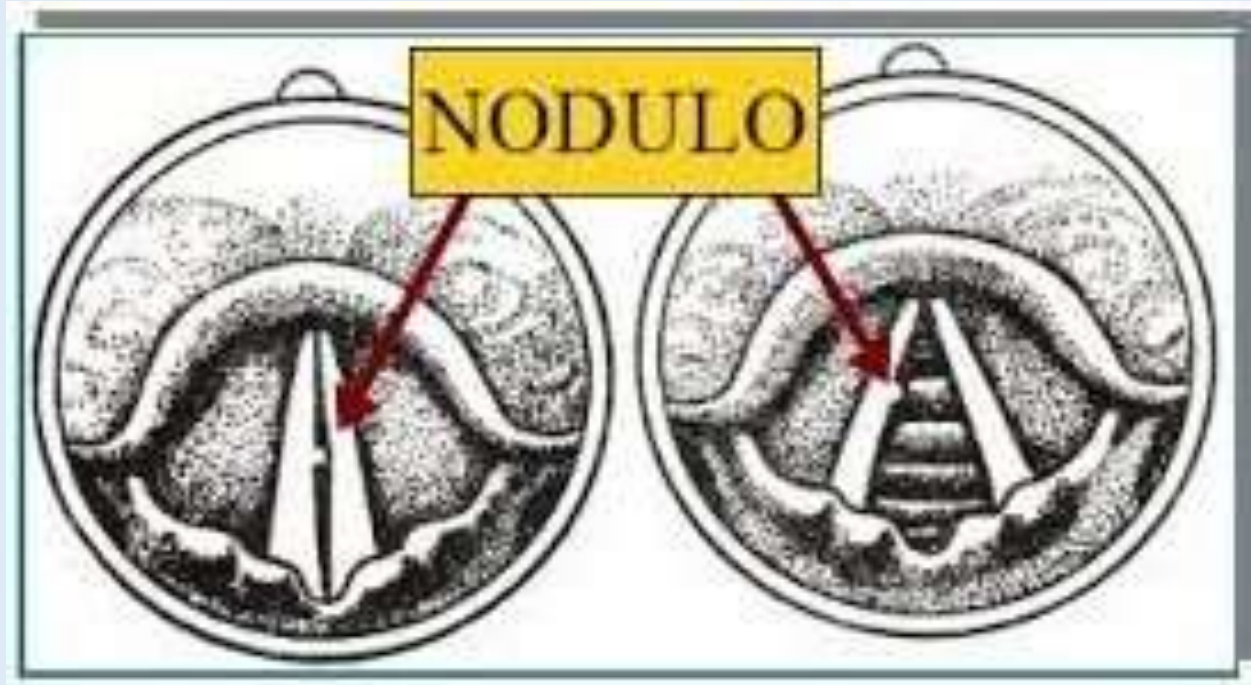
Riposare poco

Stress

Parlare in ambienti rumorosi

Consumare molta caffeina, alcool e fumo





COSA FARE PER PREVENIRE...

Mantieni umido il tessuto delle corde vocali

Bevi molta acqua, soprattutto negli ambienti caldi e secchi



Preserva il tessuto delle corde vocali
da sostanze irritanti

Evita/riduci gli stress da fumo e alcolici



Evita un esplicito gridare e strillare

**Evita/riduci il parlare in discussioni animate
ad altissimo volume**



... come modificare le abitudini

Evitare bruschi cambiamenti di temperatura

Curare il grado di umidità degli ambienti

Non coprirsi in modo eccessivo

Evitare la sedentarietà

Evitare indumenti troppo stretti

Prestare attenzione al riscaldamento che rende l'aria troppo secca e calda

Evitare sostanze balsamiche nell'aria

Evitare di parlare durante uno sforzo fisico



I medici della voce



-FONIATRI

-LOGOPEDISTI

-OTORINOLARINGOIATRI