



*Istituto Comprensivo "Borgomanero 1"  
Viale Dante, 13 - BORGOMANERO*

**AMBIENTE & SICUREZZA S.M. s.r.l.**  
CONSULENZA E FORMAZIONE SUL LAVORO

# ERGONOMIA DELLA VOCE

Informativa per gli insegnanti sugli effetti derivanti da sforzi vocali provocati da un non corretto utilizzo della voce durante lo svolgimento dell'attività didattica

## PREMESSA

Il presente opuscolo ha lo scopo di informare gli insegnanti sugli effetti derivanti da sforzi vocali provocati da un non corretto utilizzo della voce durante lo svolgimento dell'attività didattica.

Le principali cause che determinano una scarsa intelligibilità del parlato, sforzo vocale, stanchezza fisica e anche mentale degli insegnanti sono correlate a:

- Rumore di fondo ove si svolge l'attività didattica
- Rumorosità dell'ambiente lavorativo
- Qualità acustica delle aule
- Uso scorretto e prolungato della voce

Il rischio della salute derivante dagli sforzi vocali non è attualmente regolamentato da nessuna specifica normativa, ma è riconosciuto come malattia professionale da parte dell'INAIL.

La produzione vocale è un fenomeno complesso che coinvolge più organi e può essere inteso come un segnale sonoro prodotto dalla vibrazione delle corde vocali.

## LE DISFONIE

Le disfonie sono alterazioni qualitative o quantitative della voce.

Il termine disfonia comprende:

- un disturbo della voce (voce brutta, rauca, priva di intensità, etc.).
- una costellazione sintomatica che accompagna la fonazione (dolore, senso di costrizione, fatica).
- un'alterazione del processo di produzione dell'emissione vocale con perdita di efficacia durante la comunicazione o nello svolgimento delle attività professionali, anche in assenza di mutamenti della voce in sé

## CLASSIFICAZIONE DELLE DISFONIE

- **Disfonie organiche:** causate da una patologia organica (patologie congenite e malformative, patologie flogistiche, neoplasie, paralisi).
- **Disfonie funzionali:** causate da una disfunzione delle corde vocali.
- **Disfonie miste:** nascono come funzionali ma successivamente si manifestano con un danno organico (noduli delle corde vocali).

## SINTOMI DELLE DISFONIE

- Sensazione di dolore e costrizione al collo o di corpo estraneo in gola;
- Desiderio di schiarire la voce e/o tossire;
- Desiderio di riposare fisicamente e di stare in silenzio dopo aver parlato;

- Senso di secchezza alla gola, che comporta un desiderio di bere o di mangiare una caramella;
- Fatica vocale e affaticabilità;
- Alterata qualità della voce;
- Rotture vocali improvvise;
- Difficoltà a mantenere una buona intensità vocale;
- Afonia, ossia mancanza totale di voce.

## **QUANDO PREOCCUPARSI**

- Nel caso in cui la nostra voce si modifica molto e soprattutto se il problema persiste oltre i 15 giorni
- In tutti quei casi in cui la disfonia si ripresenta sempre dopo un aumento del carico vocale e soprattutto se il tempo necessario per il recupero e la necessità di riposo vocale tendono ad aumentare.
- Quando gli episodi annuali di abbassamento di voce cominciano a susseguirsi senza sosta.

In questi casi è necessario contattare un medico ed eventualmente un logopedista.

## **LE 3 REGOLE D'ORO DELL'IGIENE VOCALE**

- Parlare lentamente
- Tenere un volume della voce moderato
- Fare pause di respirazione frequenti e quindi frasi brevi

## **FATTORI AGGRAVANTI**

- Fumo: irrita le mucose delle corde vocali, originando così processi infiammatori che sono alla base degli episodi di abbassamento della voce.
- Sbalzi termici, sia per luoghi che per bevande.
- Reflusso, quindi attenzione all'alimentazione

## **CONSIGLI UTILI**

- Evitare di parlare con intensità elevata e non parlare in ambienti rumorosi o troppo grandi o con acustica difettosa, perché parlare a lungo con un volume troppo alto è dannoso. Un insegnante può abituare i bambini, sia nei momenti di gioco libero all'aperto, sia durante l'attività didattica, a riconoscere il battito delle mani o il suono di un tamburello come richiamo o segnale di fine pausa.
- Parlare a distanza ravvicinata assicurandosi di vedere e di essere visto da tutti gli ascoltatori, di modo che la lettura labiale possa essere di ausilio alla comunicazione. Abituarsi a parlare a distanza ravvicinata riduce lo stress vocale e diminuisce le distanze comunicative in tutti i sensi.
- Evitare di parlare durante o subito dopo lo sforzo fisico. Sforzo fisico ed uso della voce sono incompatibili, quindi vanno coltivati separatamente. Un insegnante di educazione fisica, ad esempio, deve distinguere le spiegazioni dalle dimostrazioni.

- Evitare le prolungate emissioni sussurrate o bisbigliate, portatrici di contratture fonatorie laringee ed extralaringee. La voce sussurrata non è meno faticosa della voce gridata: se si è costretti ad utilizzarla bisogna limitarne l'uso ed ogni tanto rilassare spalle e collo che, inevitabilmente, sono costretti a contrarsi per dare una mano alla gola.
- Evitare le forti risate. Si può ridere senza eccedere in sguaiatezza.
- Evitare le imitazioni e le caricature vocali, che sono divertenti, ma il farlo a lungo e spesso diventa dannoso per la gola.
- Evitare i raschiamenti di gola e i colpi di tosse. Per quanto siano comportamenti che provochino un sollievo momentaneo, raschiare e tossire quando la voce è sporca o velata danneggia le corde vocali.
- Respirare a bocca chiusa quindi curare ed eliminare tutti i disturbi delle cavità nasali.
- Non pressare la voce all'inizio della frase e fare attenzione a non rimanere senza fiato alla fine.
- Riguardarsi dai raffreddamenti e dai cambiamenti bruschi di temperatura.
- Curare il grado di umidità e di temperatura degli ambienti.
- Evitare di coprirsi in modo eccessivo.
- Evitare di indossare pantaloni troppo stretti, cinture troppo alte a livello delle costole fluttuanti, che impediscono il buon funzionamento degli organi respiratori.
- Moderare l'assunzione di caffeina. Troppi caffè tendono a ridurre l'idratazione delle corde vocali

## COME AIUTARE LA NOSTRA VOCE

- **Prevedere dei momenti di riposo vocale.** La buona regola è alternare momenti di riposo vocale a prestazioni più impegnative.
- **Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.** Preferibilmente fuori dai pasti, per reidratare la mucosa che ricopre faringe e laringe e così evitare l'insorgenza di processi infiammatori a carico delle corde vocali.
- **Umidificare l'ambiente in cui si vive.** Aprite spesso le finestre e spruzzate dell'acqua con un vaporizzatore. Attenzione all'uso prolungato del condizionatore perché secca l'ambiente e favorisce gli sbalzi termici.
- **Consumare caramelle emollienti (miele, camomilla, propoli).** Oltre all'effetto lenitivo dell'irritazione in atto, reidratano la mucosa rendendola più elastica e più resistente agli attacchi esterni. No alle caramelle balsamiche perché rinfrescano e danno una sensazione di sollievo che però presto si tramuta in secchezza della mucosa faringea.
- **Bere infusi di sostanze emollienti.**