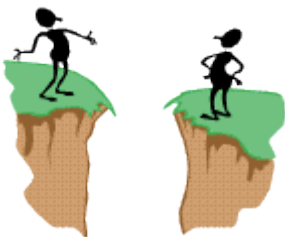


# "LA VOCE NEGLI ANNI..."

Raggiunta "l'età della saggezza" la voce può subire alcune modificazioni a causa dell'affaticamento fisico generale, della riduzione della capacità uditiva e di un generale rilassamento dei muscoli della bocca e della laringe. Cosa si può fare per preservarla? Qui di seguito troverete alcune strategie e indicazioni che vi aiuteranno a mantenere il più possibile "intatta" la vostra voce.



## FATTORI AMBIENTALI:

In ambiente rumoroso:

- evitate di alzare la voce per superare il rumore causato da elettrodomestici, televisione, radio, traffico, etc.;
- eliminate le fonti di rumore o allontanatevi da esse se dovete parlare con qualcuno;
- guardate negli occhi la persona con cui state parlando;
- avvicinatevi alla persona con cui volete parlare;
- sfruttate, nella conversazione, i gesti e le espressioni del viso;

Ricordatevi che in alcune situazioni è troppo faticoso parlare, ad esempio:

- quando l'aria nella stanza è troppo calda, secca, inquinata o fredda. Può essere utile a tale scopo tenere delle vaschette umidificatrici nell'ambiente e aprire, ogni tanto, le finestre per far cambiare aria;
- in condizioni di non perfetta salute fisica (ad esempio quando siete raffreddati o avete mal di gola);
- durante uno sforzo fisico (quando, per esempio, sollevate delle borse, etc.);



*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"*

**"LA VOCE NEGLI ANNI..."**

*Documento a cura di: Bianchi A., Ramella B.*



#### UDITO:

Con il passare degli anni anche la capacità uditiva può subire delle modificazioni e ciò può influenzare la qualità della vostra voce, poiché diventa sempre più difficile controllarne il volume. Eseguite, pertanto, periodici controlli dell'udito.



#### ALIMENTAZIONE:

Il calo di peso determina una riduzione della fibra muscolare a livello delle corde vocali e questo può sfociare in una riduzione della qualità della voce. Cercate, quindi, di mantenere costante il vostro peso, ricorrete ad una alimentazione sana e nutriente e ricordate che è più importante la qualità dei cibi che non la quantità. Tenete presente, inoltre, che gli alimenti acidi (quali, ad esempio, agrumi, kiwi, pomodori, etc.) e speziati (peperoncino, pepe, etc.) possono irritare la laringe e l'esofago alterando, così, la qualità della vostra voce.



#### EDENTULIA:

La perdita parziale o totale dei denti ed il posizionamento di una protesi dentaria o la sua assenza può modificare la nostra bocca: si può fare più fatica a masticare o a pronunciare alcuni suoni. Una cattiva igiene orale può portare ad una maggior secchezza della bocca oltre al rischio di stomatiti, gengiviti, ecc.. Tutto ciò può creare un maggior sforzo dei muscoli della lingua e delle labbra e modificare il timbro della voce con conseguente affaticamento vocale. E' importante quindi:

- far controllare regolarmente i denti o la protesi dentaria
- curare l'igiene della bocca.



#### SCARSA TONICITA' MUSCOLARE:

Per ridurre la perdita di massa muscolare a livello dei muscoli coinvolti nella produzione della voce e del linguaggio è possibile eseguire, quotidianamente, alcuni semplici esercizi che permettono di tenere allenati i nostri muscoli:

*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"*

**"LA VOCE NEGLI ANNI..."**

*Documento a cura di: Bianchi A., Ramella B.*

Esercizi per la lingua:

- leccarsi le labbra;
- a bocca chiusa passare la lingua sui denti (sia inferiori che superiori);
- imitare il rumore che fa un cavallo quando trotta;
- portare la punta della lingua sul palato (subito dietro ai denti) e poi spostarla in avanti e indietro;
- dire velocemente: /ta-ta-.../, /da-da-.../, /na - na -.../, /ra-ra-.../, /la-la-.../, /cia-cia-.../;
- ...

Esercizi per le labbra:

- protrudere in avanti le labbra;
- soffiare su una candelina o con le bolle di sapone o in un fischietto;
- stringere forte le labbra e poi aprirle facendo il rumore di uno scoppio;
- massaggiare il labbro inferiore su quello superiore e viceversa;
- mandare baci;
- sorridere forzatamente;
- dire velocemente: /pa-pa-pa-.../, /ba-ba-ba-.../, /ma-ma-ma-.../;
- ...

Esercizi per le guance:

- gonfiare e sgonfiare le guance insieme e poi una per volta;
- risucchiare le guance insieme e poi una per volta;
- ...



**FARMACI:**

E', infine, importante ricordarsi che alcuni farmaci quali i *sedativi della tosse*, i *diuretici*, i *corticosteroidi*, i *lassativi* e alcuni farmaci *tranquillanti* determinano uno stato di secchezza a livello delle vie aeree superiori. Ricordatevi anche che la caffeina (contenuta, ad esempio, nel caffè, nel the, nella coca, etc.) ha un effetto disidratante sulle corde vocali!!!

È quindi importante mantenere il giusto grado d'idratazione (assumete circa 1,5-2 litri d'acqua al giorno):

- tenete sempre una bottiglia d'acqua a portata di mano;
- bevete spesso piccoli sorsi d'acqua;

*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"*

**"LA VOCE NEGLI ANNI..."**

*Documento a cura di: Bianchi A., Ramella B.*



Col passare degli anni, inoltre, è possibile che la sensibilità a livello della faringe e delle corde vocali si riduca e nel caso in cui compaia tosse e voce gorgogliante durante o dopo i pasti, febbriattola, calo di peso o "fastidio in gola" è importante fare un controllo dal Medico Otorinolaringoiatra o Foniatra per vedere che non vi siano difficoltà di deglutizione (disfagia).

*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"*

**"LA VOCE NEGLI ANNI..."**

*Documento a cura di: Bianchi A., Ramella B.*