

Se usi la voce ogni giorno per lavoro, segui queste 10 regole per prevenire affaticamento e danni alle corde vocali.

1 BEVI REGOLARMENTE

Almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno per mantenere le corde vocali ben idratate

2 NON SCHIARIRE LA GOLA

Evita di “raschiare”: irrita le corde vocali.
Meglio bere o deglutire

3 EVITA IL FUMO (ANCHE ELETTRONICO)

Irrita e disidrata la voce, aumentando il rischio di infiammazioni

4 NON FORZARE LA VOCE

Non urlare e non parlare sopra il rumore: avvicinati all'interlocutore

5 NON PARLARE SOTTO SFORZO

Evita di parlare mentre cammini veloce, sali le scale o sollevi pesi

- 6 NON SUSSURRARE**
Farlo sforza comunque le corde vocali:
meglio fare pause di silenzio
- 7 CURA L'AMBIENTE DI LAVORO**
Aria troppo secca irrita la voce: cambia spesso
l'aria in ufficio e valuta l'uso di un umidificatore
- 8 MANTIENI UNA POSTURA CORRETTA**
Collo e spalle rilassati: meno stress sulla voce
(attenzione al telefono tra spalla e orecchio)
- 9 FAI PAUSE VOCALI**
Se parli molto, concediti 10-15 minuti di riposo
durante la giornata
- 10 FERMATI SE SENTI DOLORE**
Raucedine o dolore sono segnali da non
ignorare: continuare può causare lesioni

A cura di

Dr. C. Robotti - Otorinolaringoiatra

Dr.ssa V. Villa - Logopedista

Ospedale San Giuseppe - Gruppo MultiMedica