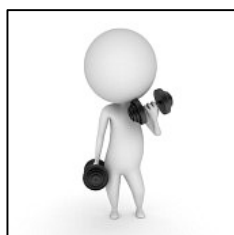


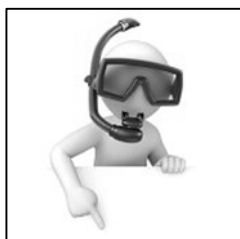
## SEMPLICI ESERCIZI PER LA DISARTRIA CHE POTETE FARE A CASA DA SOLI

Di seguito illustriamo alcuni semplici esercizi che una persona con disartria può esercitarsi a fare a casa per migliorare la sua chiarezza espressiva. Chiaramente potranno rivelarsi efficaci se vi impegnerete a farli con costanza, tutti i giorni.



*Attenzione però, la disartria non si manifesta con gli stessi sintomi in tutte le persone, anzi, a seconda della patologia che la causa può variare moltissimo e presentare diversi livelli di gravità. Per questo è sempre opportuno rivolgersi ad un logopedista che, dopo avervi valutato, elaborerà un piano di trattamento specifico.*

*Inoltre, nelle patologie neurodegenerative, come il Parkinson o la Sclerosi Laterale Amiotrofica, stancarsi troppo negli esercizi può risultare controproducente. Se siete affetti da una di queste malattie non provate ad allenarvi in maniera indipendente, ma affidatevi ad un logopedista che vi indicherà quali e quanti sono gli esercizi più adatti a voi, per evitare che vi stanchiate troppo.*



### 1) Esercizi per migliorare la respirazione:

Molto spesso le persone affette da disartria fanno fatica a respirare e parlare allo stesso tempo; presto si sentono stanche, percepiscono un senso di fame d'aria e avvertono il bisogno di inspirare spesso. In molti casi non si tratta di problemi respiratori veri e propri, ma di una difficoltà a gestire in maniera idonea l'aria inspirata, facendola uscire in modo lento e costante, così da non rimanere senza fiato. A casa potete quindi allenarvi a respirare correttamente. Si tratta peraltro di esercizi piacevoli e rilassanti!

- Sdraiati supini o seduti su una sedia (con i piedi ben appoggiati a terra e il bacino ben posizionato sul piano della sedia) cercate innanzitutto di rilassare la muscolatura ed allungare e raddrizzare la schiena. Inspirare ed espirare lentamente con il naso, dilatando bene la gabbia toracica e rilassando lentamente tutto il corpo. Poggiando una mano sotto le costole dovrete sentire che i muscoli addominali si rilassano e si muovono verso l'esterno. Rilassatevi respirando in questo modo per alcuni minuti.
- In posizione seduta inspirate profondamente dal naso ed espirate lentamente dalla bocca mentre emettete una /S/. Ripetete questo esercizio per 5/10 volte.

*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2015*

**"POSSO ANCORA DIRE LA MIA": SEMPLICI ESERCIZI PER LA DISARTRIA CHE POTETE FARE A CASA DA SOLI.**

*Documento a cura di: Protti D., Muò R., Ramella B.*

**CON IL PATROCINIO DI:**

- Inspirate profondamente dal naso ed espirate lentamente dalla bocca mentre emettete una /A/. Ripetete questo esercizio per 5/10 volte, cercando di mantenere sempre un volume di voce costante.

## 2) Migliorare l'articolazione e diminuire la velocità del parlato

Spesso le persone con disartria fanno fatica ad articolare, ossia a muovere correttamente i muscoli coinvolti nel parlato, come quelli di labbra e lingua. Inoltre tendono a parlare troppo velocemente, senza separare le singole parole. Vi hanno mai detto che parlate troppo veloci?

Sforzandovi di accentuare i movimenti che fate parlando e di rallentare la vostra velocità potrete risultare molto più comprensibili! Molte persone non amano rallentare la velocità con cui parlano, perché non sono abituate a farlo, si sentono impazienti ed hanno paura di perdere tempo. In realtà parlare più piano vi farà risparmiare moltissimo tempo, perché sarete più comprensibili e le persone vi chiederanno meno spesso di ripetere.



- **Migliorare l'articolazione:** posizionatevi davanti ad uno specchio e pronunciate prima parole singole e poi brevi semplici frasi come "abbiamo fatto una passeggiata". Mentre parlate guardatevi in volto ed accentuate i movimenti che fanno viso, lingua e labbra. Esercitatevi a parlare così per qualche minuto tutti i giorni.



- **Controllare la velocità:** sempre davanti allo specchio esercitatevi a parlare più lentamente, assicurandovi di pronunciare bene e separatamente ogni singola parola, facendo una piccola pausa quando concludete la frase. Anche in questo caso esercitatevi a parlare lentamente per qualche minuto tutti i giorni.
- Dopo esservi allenati per un po' di tempo, provate a parlare controllando allo stesso tempo sia l'articolazione che la velocità.
- Potete anche registrare la vostra voce e riascoltarvi, vi aiuterà a percepire i vostri miglioramenti.
- Potete inoltre esercitarvi a leggere ad alta voce seguendo questa tecnica o chiedere a qualcuno dei vostri familiari di conversare con voi. La persona che vi sta di fronte potrà anche segnalarvi quando tendete ad accelerare o ad articolare con meno precisione!

**Nota:** accentuare l'articolazione e rallentare l'eloquio è utile anche per migliorare la **voce nasale**, ovvero quando la voce sembra quella di una persona raffreddata. Anche questo tipo di voce si manifesta spesso nelle persone con disartria.

*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2015*

**"POSSO ANCORA DIRE LA MIA": SEMPLICI ESERCIZI PER LA DISARTRIA CHE POTETE FARE A CASA DA SOLI.**

*Documento a cura di: Protti D., Muò R., Ramella B.*

**CON IL PATROCINIO DI:**

### 3) Esercizi per migliorare la prosodia



Molto spesso nelle persone disartriche si riscontra un'alterazione della prosodia, ossia dell'intonazione, dell'uso degli accenti e della modulazione della voce in generale. Il linguaggio della persona disartrica può quindi risultare monotono, privo di enfasi o scandito, ovvero simile al modo di parlare di una persona straniera che non conosca bene la lingua. Gli esercizi di seguito sono finalizzati ad aiutarvi a migliorare questo aspetto del parlato.

- Pronunciate la stessa frase con un'intonazione diversa, prima affermativa, poi interrogativa e infine esclamativa, ad esempio:
  - ✓ Dobbiamo andare al mercato
  - ✓ Dobbiamo andare al mercato?
  - ✓ Dobbiamo andare al mercato!

Potete semplicemente prendere un libro o un giornale e leggere una breve frase ripetendola nei tre modi sopraelencati. Allenatevi a leggere in questo modo almeno 20 frasi al giorno!!

- Allenatevi a leggere dei brani da un libro o da un giornale, facendo particolare attenzione all'intonazione e a collocare in maniera corretta gli accenti delle parole. Anche in questo caso potete registrare la vostra voce e riascoltarla per capire se la vostra prosodia è migliorata e se il vostro modo di parlare risulta più naturale.

Dopo aver preso dimestichezza con tutti questi esercizi, cercate di mettere in atto questo allenamento anche nelle vostre conversazioni quotidiane. L'obiettivo è che per voi queste tecniche diventino naturali ed automatiche e che arrivate a parlare in questo modo senza neanche pensarci!



*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2015*

**"POSSO ANCORA DIRE LA MIA": SEMPLICI ESERCIZI PER LA DISARTRIA CHE POTETE FARE A CASA DA SOLI.**

*Documento a cura di: Protti D., Muò R., Ramella B.*

**CON IL PATROCINIO DI:**