

PRINCIPI DI BASE SULLA CURA DELLA VOCE¹

(Sintesi tratta da "La voce in risonanza: Lessac-Madsen Resonant Voice Therapy", K. Verdolini Abbott, a cura di A. Trovarelli)

Nella "Cura della Voce", i tre principi di base, importanti per guadagnare e mantenere la salute vocale, sono: (1) imparare a mantenere umido il tessuto delle corde vocali; (2) imparare a preservare il tessuto delle corde vocali da sostanze irritanti; (3) imparare ad evitare un esplicito gridare e strillare, che potrebbe danneggiare seriamente le corde vocali, in breve tempo.



1° PRINCIPIO: L'IDRATAZIONE

Nella cura della voce, l'idratazione consiste nel mantenere, sia esternamente che internamente, l'umidità delle corde vocali e nell'evitare la disidratazione.



La *disidratazione esterna* può derivare dal respirare aria secca, dal respirare a bocca aperta, dal fumare e dal far uso di farmaci che inducano secchezza. In questi casi, le corde vocali possono essere *reidratate* inalando vapore e/o utilizzando, all'occorrenza, farmaci che aiutino a fluidificare e diminuire le secrezioni. La *disidratazione interna* invece è portata dall'assunzione di troppa caffeina, alcool, farmaci che inducano secchezza, o dalla traspirazione senza reintegro di fluidi. La *reidratazione interna* si raggiunge sicuramente meglio bevendo molta acqua. L'"idratazione" è importante per la voce principalmente per due aspetti: in primo luogo, delle corde vocali ben idratate vibrano con minor "spinta" dai polmoni, comparate a corde vocali asciutte, disidratate, specialmente sulle alte intensità, ed in secondo luogo, delle corde vocali bene idratate possono resistere ad un'eventuale lesione data dall'utilizzo della voce, più di corde vocali asciutte e possono avere un recupero migliore, in presenza di lesione, rispetto a quest'ultime. I trattamenti di idratazione sono adatti pressoché per tutti i tipi di disturbi di ordine vocale e raramente risultano essere dannosi.

¹ Modificato da Verdolini K, Ostrem J, DeVore K, McCoy S. (1998) ed adattato all'italiano da Trovarelli A. (2008). National Center for Voice and Speech's Guide to Vocology, Iowa City, Iowa: "National Center for Voice and Speech".

2° PRINCIPIO: IL REFLUSSO LARINGOFARINGEO (LPR) ED IL FUMO

Il reflusso laringofaringeo consiste nel versamento di acidi dall'esofago (tubo digerente) sulle corde vocali.

Sebbene gli acidi originariamente provengano dallo stomaco, il LPR è in qualche modo differente dal "reflusso gastroesofageo" (GER), in cui gli acidi dello stomaco che fuoriescono raggiungono l'esofago soltanto. V'è larga e diffusa concordanza sul fatto che il LPR possa infiammare le corde vocali e portare le persone ad avere più probabilità che si sviluppino determinate patologie alle corde vocali. Il LPR aggrava, inoltre, le patologie esistenti e ne ritarda la guarigione.



In caso di diagnosi di LPR si dovrebbe ricevere un trattamento per esso, stabilito dal medico. In generale, sono tre i trattamenti a disposizione e possono venire usati singolarmente o in combinazione: comportamentale/alimentare (ad esempio, evitare alimenti speziati, pomodori, arance, alcool, caffeina, cioccolato e cibi grassi; mangiare almeno tre ore prima di coricarsi; dimagrire se in sovrappeso; ecc.), farmacologico (antiH2; inibitori della pompa protonica; ecc.) e chirurgico (atto a formare uno sfintere stretto, che impedisca il reflusso di acidi in esofago).

Per quanto riguarda il fumo poi, non è probabilmente una novità il fatto che nuoccia gravemente alla salute e che i fumatori siano maggiormente a rischio per l'insorgenza di tumori alla testa ed al collo. In cima ai problemi generali di salute che questo comporta, v'è anche la ripercussione sulla voce, in quanto il fumo risulta essere irritante per le corde vocali. Le sostanze chimiche in esso contenute ed il calore stesso che produce irritano costantemente la gola e la rendono secca. Col tempo il fumo può causare cambiamenti permanenti nella mucosa delle corde vocali e come risultato, per esempio, il tono della voce di un fumatore può calare. Si dovrebbero evitare possibilmente anche gli ambienti pieni di fumo.



Inoltre, a causa del fumo si possono incrementare i sintomi del reflusso e ridurre la funzione polmonare, ed entrambe così ridurre l'efficienza del meccanismo laringeo.

3° PRINCIPIO: GRIDARE, STRILLARE E RUMORE DI FONDO

Il significato di questi termini è ragionevolmente evidente, ciò che non risulta esserlo è quanto spesso si verificano, talvolta perfino senza che se ne sia consapevoli.



Gli eventi sportivi, o le situazioni in cui sia presente rumore di fondo, come al ristorante, al bar, ad una festa, in un coro, a riunioni di lavoro possono essere particolarmente "ingannevoli" per la voce. Un singolo, forte urlo sarebbe sufficiente a danneggiare il tessuto di una corda vocale in modo permanente, procurando un danno difficilmente rimediabile anche successivamente.

È necessario saper utilizzare in modo corretto il proprio organo vocale per poter parlare ad alta voce e preservarsi da problemi vocali.