



**AMBIENTE & SICUREZZA S.M. s.r.l.**

Socio Unico

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, ai sensi dell'art. 36 del D. Lgs. 81/08*

### **PREMESSA**

La voce è uno dei principali strumenti con cui l'uomo realizza la comunicazione. Una patologia tra le più diffuse nel panorama scolastico, che colpisce maggiormente gli insegnanti è la disfonia, ossia un'alterazione qualitativa e quantitativa della voce, cioè una modificazione della frequenza, dell'intensità e del timbro vocale.

Lo scopo del presente opuscolo è favorire la presa di coscienza derivante da uno sforzo prolungato delle corde vocali al fine di consentire, ai soggetti interessati, di acquisire consapevolezza dei comportamenti vocali che devono essere assunti per evitare di danneggiare la fine struttura delle corde vocali.

Gli insegnanti, di qualsiasi livello scolastico, inclusi gli insegnanti di scienze motorie e di musica, rappresentano una delle categorie più a rischio a causa della tipologia di lavoro svolto che prevede l'utilizzo continuato della voce per periodi prolungati e talvolta in contesti con significativi rumori di fondo e/o caratteristiche acustiche dell'aula non ottimali per rumorosità esterna o eccessi di riverberazione.

### **LE DISFONIE**

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.

## **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

## **CONDIZIONI DI RISCHIO**

Sono considerate situazioni rischiose quelle in cui l'utilizzo della voce avviene nelle seguenti condizioni:

- In modo prolungato e intensivo, come durante le lezioni frontali
- Mantenendo un volume alto o molto alto
- Facendo brevi emissioni ad altissima intensità (urlo) per richiamare l'attenzione o la disciplina
- In ambiente eccessivamente riverberante
- In ambiente rumoroso, come ad esempio l'aula scolastica in cui sia presente brusio di fondo
- In ambiente ampio e molto riverberante, come la palestra
- In spazi aperti molto ampi (lezione all'aperto)
- In ambienti ampi, senza adeguata amplificazione (grandi aule, saloni, ecc.)
- In contesti molto rumorosi, come nelle sale mensa durante i pasti o durante attività ludiche e motorie
- In ambienti con aria inquinata o eccessivamente secca
- In condizioni di salute precaria delle vie aeree (raffreddori, tosse, irritazioni della gola) o per fenomeni allergici (riniti, laringiti, asma)
- Mentre si effettuano sforzi fisici (ad esempio da parte del docente di educazione motoria durante l'effettuazione di esercizi e nell'effettuazione di giochi attivi)
- In condizioni emotive particolari
- Mantenendo posture non idonee

## **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

## MISURE DI PREVENZIONE

Si possono ottenere importanti risultati attraverso l'adozione di comportamenti posturali, tecniche vocali e stili comunicativi da parte del personale interessato; misure di questo tipo consentono di ridurre alla fonte il rischio, fornendo strumenti capaci di venire in aiuto all'insegnante in tutte le condizioni e in tutti gli ambienti ove si trovi ad operare. Di seguito alcuni consigli utili:

- Parlare lentamente, facendo le pause necessarie per riprendere fiato in modo da sostenere la voce con il respiro
- Tenere un volume della voce moderato, utilizzando modi alternativi per richiamare l'attenzione
- Fare pause di respirazione frequenti e quindi frasi brevi
- 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
- 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 Scienze Motorie, ad esempio, deve distinguere le spiegazioni dalle dimostrazioni
- Non cercare di superare con la voce il rumore ambientale, se possibile utilizzare un microfono per farsi sentire da molte persone
- 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 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
- Curare il grado di umidità e di temperatura degli ambienti
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, in quanto parlando le corde vocali tendono a disidratarsi;
- Moderare l'assunzione di caffè, tè o altre bevande contenenti caffeina, che favoriscono la diuresi e la disidratazione
- 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