

SCHEDA DI PROCEDURA UTILIZZO DELLA VOCE

PREMESSA

La voce è uno di principali strumenti con cui l'uomo realizza la comunicazione, ed è grazie ad essa che ancora oggi avviene ancora oggi l'attività didattica che ciascun docente svolge.

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.

SCOPO

Scopo della presente scheda è favorire la presa di coscienza del problema 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.

CAMPO DI APPLICAZIONE

La presente scheda è rivolta ai soggetti maggiormente a rischio per le disfonie: tutto il personale docente, in particolare quello delle scuole primarie e d'infanzia e docenti di educazione fisica, musica e lingua straniera per la scuola secondaria di I grado.

Il personale deve essere informato dei rischi specifici cui è esposto.

ISTRUZIONI OPERATIVE

I lavoratori, al fine di ridurre il rischio legato allo sforzo prolungato delle corde vocali, dovranno attenersi ai seguenti suggerimenti:

- ♪ Organizzazione del lavoro durante l'arco della giornata in modo da ridurre carichi vocali eccessivi
- ♪ monitorare uditivamente la voce per non parlare più forte del necessario, evitando di cercare, con la voce, di superare il rumore ambientale;
- ♪ usare se possibile, un microfono per farsi ascoltare;
- ♪ limitare conversazioni prolungate in ambienti rumorosi;
- ♪ evitare di parlare rapidamente e a lungo con voce sussurrata o bisbigliata;
- ♪ articolare correttamente le parole aprendo bene la bocca per amplificare i suoni;
- ♪ riposare la voce dopo un forzato uso della stessa;
- ♪ riconoscere ed evitare i segni dello sforzo vocale, come bruciore, tensione del collo e mancanza d'aria nel parlare;
- ♪ risparmiare la voce in condizioni di salute precarie, specialmente in corso di influenza, raffreddori o allergie respiratorie;
- ♪ mantenere sempre una buona idratazione bevendo almeno due litri di acqua durante il giorno;
- ♪ evitare bevande e alimenti molto freddi che possono causare uno shock da variazione termica repentina con aumento del muco ed edema delle corde vocali;
- ♪ evitare superalcolici e fumo;
- ♪ evitare cibi pesanti ed eccessivamente conditi, specialmente la sera. Evitare anche l'alimentazione scorretta: cibi grassi e iperproteici rallentano la digestione e creano difficoltà nei movimenti del diaframma, essenziale per la respirazione.
- ♪ Avere coscienza dello stato di funzionamento del proprio organo vocale (controllo della postura nello spazio del corpo, della posizione della testa in relazione al tronco) e lasciare che il corpo si muova liberamente accompagnando il discorso con gesti ed espressioni mimiche facciali). Evitare le posture improprie, quali la testa iperestesa o inclinata da un lato, la tensione dei muscoli facciali con bocca serrata, gli occhi spalancati, l'elevazione o contrazione delle sopracciglia, un atteggiamento muscolo-tensivo del collo con turgore venoso, un petto incavato, spalle troppo erette o ruotate.
- ♪ Utilizzare un abbigliamento idoneo in quanto le compressioni sulla regione del collo, del torace o dell'addome determinano un ostacolo alla corretta funzionalità delle strutture muscolari laringee e diaframmatiche.

MISURE DI TUTELA

Le misure di tutela devono partire da interventi strutturali ad opera del proprietario dell'Immobile per la bonifica acustica delle aule, mense e palestre per aumentare l'isolamento da rumori esterni e per ridurre il riverbero, ma devono riguardare anche l'informazione dei docenti circa le norme di igiene vocale, dal controllo fonatorio alla correzione di fattori favorevoli.

A tale scopo è necessario innanzitutto esercitare la prevenzione attraverso un insieme di misure profilattiche.

Fonte di rischio	Misure di tutela
Fattori Professionali: carichi vocali legati all'attività svolta	Organizzazione del lavoro durante l'arco della giornata in modo da ridurre carichi vocali eccessivi Se necessario utilizzo di strumenti di supporto alla voce, quali microfoni
Fattori Ambientali: rumori di sottofondo interni	Sensibilizzazione degli alunni sui comportamenti corretti da adottare e sulla regolazione del tono della voce, anche attraverso questionari che consentano di analizzare in maniera semplice il presenza o meno di confort acustico durante l'orario di mensa (si veda esempio di questionario allegato). Nelle palestre: organizzazione dell'attività didattica per ridurre l'esposizione al rumore di fondo (palloni, grida, ecc.) durante l'arco della giornata. Garantire l'adeguatezza acustica dei locali scolastici.
Fattori Ambientali: rumori di sottofondo esterni	Pianificazione dei lavori, che possono causare rumore, in orario extrascolastico o adottando altre soluzioni per ridurre il possibile disagio
Fattori Ambientali: presenza di polvere	Adeguate pulizia degli ambienti di lavoro
Fattori Ambientali: microclima	Adeguate temperatura e umidità dell'aria all'interno dei locali
Fattori Individuali: uso non corretto della voce, cattive abitudini, ecc.	Sensibilizzazione del personale sulle corrette modalità di utilizzo della voce, sulle corrette abitudini alimentari che possono ridurre l'esposizione al rischio, secondo le istruzioni operative sopra riportate.