

# Quando occorre far riposare la voce

---

## Il riposo vocale

Nel corso della tua vita professionale può accadere che ti venga consigliato un periodo di riposo vocale, magari dopo un episodio laringitico acuto, una patologia impegnativa delle basse vie aeree, un intervento chirurgico. Nonostante sembri elementare comprendere cosa il clinico prescrive, l'espressione "riposo" é fonte inevitabile di malintesi.

**Riposo**, nel senso più generico del termine, significa astensione dal lavoro, dalla vocalità in primo luogo, dalla promozione e dalla programmazione professionale e da tutte le attività fisicamente impegnative. Il medico vuole da te una riduzione della fatica quotidiana in ogni senso. Non cantare, non insegnare, non recitare ma anche non viaggiare, non partecipare a eventi mondani stressanti e, naturalmente, astieniti da ogni tipo di attività fisica, che sia palestra, danza o sport. Le ragioni di una prescrizione così severa possono essere molteplici: malattie accompagnate da calo ponderale eccessivo, patologie sistemiche impegnative, ma anche situazioni patologiche meno pericolose, come la prima convalescenza da una gastroenterite acuta, una sindrome influenzale con rialzo termico, ecc.

**Riposo vocale** è una raccomandazione specifica, con la quale il clinico intende l'astensione dall'uso della vocalità, nel mantenimento della quotidiana attività extravocale. In relazione alla gravità del quadro patologico ti possono essere raccomandati diversi gradi di riposo vocale.

1. *Riposo vocale assoluto*. Non solo non devi fonare in senso professionale ma non devi parlare, neppure in casa, con gli amici o al telefono. Per tutto il periodo prescritto dovrai munirti di una lavagnetta per comunicare coi famigliari e rassegnarti a una drastica riduzione della vita sociale. Una tale prescrizione segue normalmente gli interventi di microchirurgia laringea, le gravi laringiti con miositi, le emorragie intracordali.
2. *Riposo vocale professionale*. Devi asteneri dall'uso professionale della voce, in tutte le forme in cui essa può venire prodotta (prove, esecuzioni, registrazioni). È normalmente questo l'oggetto delle certificazioni che porti in teatro quando ti ammali e devi chiedere una sostituzione.
3. *Riposo vocale relativo*. Devi asteneri da un uso impegnativo della vocalità anche in campo non professionale. Utilizza solo intensità contenute. Parla per brevi periodi, in situazioni di basso rumore ambiente, non telefonare, non partecipare a liti, discussioni, eventi sociali vocalmente stressanti. Normalmente il riposo relativo viene prescritto contemporaneamente a quello professionale.

🌀 **Riflessioni**. Come sai, ciò che costituisce il maggior carico funzionale per l'organo vocale è la produzione di alte intensità, ottenute mediante la pressurizzazione della corrente aerea sottoglottica. Riposare vocalmente significa quindi fonare poco ma, soprattutto, a bassa intensità, mettendo in atto resistenze glottiche modeste. Tecnicamente riposare è sussurrare. La scarsa udibilità che la voce sussurrata possiede è fonte però di un grave fraintendimento quando viene prescritto il riposo vocale. Bassa intensità hanno infatti anche le modalità fonatorie bisbigliata e afona e alcuni ricorrono ad esse credendo di risparmiarsi. Entrambe però, in quanto ottenute con volontaria dispersione di flusso<sup>1</sup>, affaticano il sistema fonatorio, provocando stress tensionale alle corde vocali e traumi al bordo libero cordale per il passaggio di aria in moto vorticoso. Non farti ingannare quindi. Se riposare vocalmente è fonare con resistenze glottiche contenute e, di conseguenza, a bassa intensità, non significa che la sua realizzazione sia intuitiva. Occorre saper sussurrare in modo esperto. Non tutte le basse intensità sono riposanti.

Il clinico può infine prescriverti un'ultima forma di riposo: l'astensione dalle attività muscolari affaticanti, nel mantenimento della tua abituale attività vocale. Non deve sorprenderti. L'apparato fonatorio, come sai, è molto delicato e necessita di un'ottima prestazionalità muscolare. È possibile che un'eccessiva attività fisica, come la corsa prolungata, troppe ore in palestra, la pratica di uno sport in modo agonistico o semiagonistico, incida in modo negativo sulla tua resa vocale, ipostenizzando il muscolo tiroaritenoidico. Oltre a un effetto diretto, secondario al catabolismo della fibra muscolare, alcune attività fisiche agiscono anche indirettamente sulla resa della voce, automatizzando modalità di rifornimento aereo antifunzionali per

---

<sup>1</sup> Dovuta all'accollamento incompleto delle corde vocali tra loro e, quindi alla fuga d'aria intrafonatoria.

un vocalista (come la corsa, con la sua presa alto toracica) o alterando la postura e il tono della muscolatura somatica (come gli sport in elevazione, che inducono ipertono dei muscoli contenitori addominali con difficoltà alla discesa inspiratoria diaframmatica).