

Comportamenti da evitare

Tipo di comportamento	Perché è pericoloso
consumare bevande calde dopo l'uso prolungato della voce	aumento della vascolarizzazione locale, con potenziamento dei fenomeni di infiammazione se già in atto o aumento dei fenomeni di vasodilatazione da affaticamento muscolare
interrompere la vocalizzazione senza un opportuno raffreddamento vocale	permanenza di acido lattico nei tessuti muscolari (nel muscolo della corda vocale)
parlare a lungo dopo l'uso professionale della voce (cena, occasioni sociali, conferenza stampa...)	sovraccarico del sistema muscolare adduttorio, con impossibilità di risoluzione veloce della vasodilatazione fisiologica
bere alcool	aumento dell'acidità gastrica con rischio di reflusso gastroesofageo azione vasodilatatrice diretta sulle muscose del vocal tract edema cordale
raschiare o schiarire la voce (manovra scaramantica prefonatoria)	azione traumatica diretta sulle corde vocali, traumatismo al bordo libero cordale
tossire per liberarsi dal muco	azione traumatica diretta sulle corde vocali
coricarsi subito dopo il pasto	rallentamento del transito gastrico con aumentato rischio di reflusso gastroesofageo durante il riposo notturno
parlare in ambienti rumorosi (per strada, bar, discoteche)	incapacità di autocontrollo acustico vocale tendenza all'abuso vocale di intensità