

Després d'una jornada d'alta exposició al soroll, és recomanable practicar algun **exercici de relaxació laríngia** que alleugi la tensió acumulada, per l'efecte Lombard, amb l'objectiu d'**aconseguir la descompressió laríngia i la hidratació de la mucosa per vibració**.

### > 3 tècniques per fer en acabar el dia



#### Tub de ressonància

És el millor mètode per rehabilitar la fatiga vocal.

- **Com s'ha de fer?** S'ha d'introduir una palleta d'uns 2-3 cm en un got o ampolla que contingui aigua fins a la meitat. **Bufar suaument fent bombolles constants mentre s'emet un so còmode (com una "u")**. És recomanable tenir supervisió per part d'un logopeda per assegurar-se que s'executa correctament.
- **Efectes:** la pressió de l'aigua empeny les cordes vocals cap avall, fent un massatge des de dins i relaxant la laringe. Millora la ressonància, escalfa la veu i redueix l'esforç vocal. S'ha de fer entre 3 i 5 minuts.



#### Vibració dels llavis o la llengua

- **Com s'ha de fer?** Fer **vibrar els llavis, bufant** (com el so d'un motor "brrr") o la **llengua** ("rrrr") sense tensió. Mentre vibren, fer "**glissandos**" **apujant i abaixant** el to de la veu suaument, com una sirena.
- **Efectes:** ajuda a fer que les cordes vocals tornin a vibrar de manera elongada i flexible, tot eliminant la rigidesa del crit. Es relaxa la tensió muscular i millora l'articulació de la parla.



#### Badall - sospir

- **Com s'ha de fer?** Iniciar un **badall** ampli per fer baixar la laringe a la seva posició més relaxada. Just **al final, deixar sortir l'aire amb un sospir sonor molt suau ("haaaaa")**.
- **Efectes:** és la manera més ràpida d'estirar la musculatura faríngia i fer "baixar" la laringe si s'ha quedat alta i tibant pel soroll. Permet reduir la tensió excessiva al coll, disminuir la ronquera i millorar la qualitat de la veu.



- Aquests exercicis **no han de causar dolor**.
- Si es noten **molèsties** o dolor, **cal deixar de fer-los**.



Més informació