Informe de pauta de la voz hablada Pevoh

Nombre : José Poblete Hernández

1. Conductas de abuso y mal uso vocal

 Se recomienda evitar la carraspera ya que provoca tensión en las cuerdas vocales , puede tragar saliva o beber sorbos de agua .

Evitar alimentos picantes , irritantes , y frituras sobre todo antes de dormir .

Las sensaciones de bruxismo son recurrentes en alumnos que presentan tensión , fatiga o agobio para eso busque momentos de descanso se recomienda la meditación , yoga y ejercicios que lo ayuden a eliminar toda sensación asociada al stress.

En caso de que los síntomas persistan debe acudir a la especialidad de maxilo facial , de ser necesario le indicaran una placa de relajación .

Tratamiento

El estudiante presenta escasa movilidad para movimientos del tren superior , para eso adaptar y seguir la serie de ejercicios vistos en clases de elongación de cabeza y cuello.

Además debe seguir los ejercicios de restauración vocal 4 veces al día , es recomendable realizarlos por la mañana .

Se sugiere además que el alumno pueda visitar a traumatología por escaso movimiento en tren inferior , específicamente en la flexibilidad de caderas , para evitar lesiones posturales en un futuro ,

Ejercicios para la flexibilidad de tren superior

Se aconseja que realice asanas que activen la columna vertebral hasta las vertebras inferiores .

Posturas o Asanas recomendadas por 25 a 30 segundo inhalando y exhalando .

bebé acostado

Guirnalda

Silla

Si la molestia es en la zona lumbar es recomendable el estiramiento de aductores , posición mariposa .

 Fonoaudióloga Pamela Diaz G.

 Salud & Educación Vocal

 15 de junio 2022