

KEN JE STEM KRANT

Werelddag van de stem 16 april 2008



STEM – STEMMISBRUIK – STEMSTOORNISSEN

Door Dr. P.G.C. Kooijman

IN DE LITERATUUR WORDEN WISSELENDE GETALLEN GENOEMD OVER HET VÓÓRKOMEN VAN STEMSTOORNISSEN. GROFWEG IS HET ZO DAT TUSSEN DE 6 – 9% VAN DE KINDEREN MEER OF MINDER LAST HEEFT VAN STEMVERANDERING (WILSON, 1987). ROND DE 3% HEEFT SERIEUZE STEMPROBLEMEN DIE LEIDEN TOT COMMUNICATIEPROBLEMEN. EXACTE INFORMATIE OVER DE VERDELING IN HET VÓÓRKOMEN VAN ORGANISCHE OF FUNCTIONELE STOORNISSEN IS ER NIET, MAAR AANGENOMEN MAG WORDEN DAT DE FUNCTIONELE COMPONENT VAN STEMSTOORNISSEN MEER DAN 80% BEDRAAGT. BIJ KINDEREN IS HET PERCENTAGE MEISJES EN JONGENS MET STEMSTOORNISSEN ONGEVEER GELIJK. BIJ VOLWASSEN WORDEN MEER STEMSTOORNISSEN BIJ VROUWEN WAARGENOMEN.

Stemstoornissen komen bij beroepssprekers beduidend vaker voor dan bij niet beroepssprekers: 55% van de beroepssprekers (leerkrachten), 40% bij de veelvuldig sprekende beroepsbeoefenaars (vertegenwoordigers) en 20% van de niet beroepssprekers kent een periode met stemproblemen (de Jong, 2005/ Kooijman, 2006)

Zes vragen aan dr. P. Kooijman

Wat zijn stemproblemen en ontstaan die altijd door een verkeerd stemgebruik?

Als de stem door een spreker ervaren wordt als 'anders' doordat hij (of de luisteraar) iets hoort aan de stem, of als de spreker voelt dat het stemgeven anders gaat dan normaal, spreken we van een stemprobleem. Stemproblemen worden gekenmerkt door een kwaliteitsverandering in de stemgeving. De reden dat een stem verandert, kan zijn dat er organische zaken een rol spelen. Denk hierbij aan luchtwegproblemen, verlammingen van de stemplooiën door een operatie, infecties o f aangeboren afwijkingen. Maar ook verkeerd gebruik van de stem kan leiden tot stoornissen. Verkeerd stemgebruik bestaat uit elk gedrag dat de stemplooiën forceert en schade berokkent. Dit kan zijn: te veel, te hoog of te luid spreken, kuchen, schreeuwen, enzovoort. Vrijwel alle oorzaken (organisch of functioneel) zullen resulteren in een verandering van de kwaliteit van de spreken / of zangstem.

Wat zijn risicocondities voor de stem?

Mensen reageren individueel op verschillende situaties en factoren die ze tegenkomen. Toch zijn er een aantal algemene risicofactoren in de fysieke en sociale omgeving van



een individu die negatief werken op de stem. Bekend zijn stress (denk aan plankenkoorts), prikkelende stoffen (verf, lijm, rook, alcohol), slechte lichamelijke conditie en verkeerde houding, overmatige stembelasting (disco), slechte akoestische eigenschappen van ruimten en temperatuur/luchtvochtigheid van ruimten. Een individu kan zichzelf leren beschermen tegen risico's door risicovolle situaties in zijn fysieke of sociale omgeving voor zover mogelijk te vermijden.

Hoe 'weet' je dat je over een grens gaat?

Stemgeven wordt vaak als vanzelfsprekend ervaren. Toch zijn de structuren die zorgen voor de stemproductie zeer fragiel en kwetsbaar. Bij het uitvoeren van taken, zoals het spreken voor de klas of op vergaderingen, zingen in een koor, merkt de spreker of zanger(es) mogelijk wel wat spanning in het lichaam, nek of keel, maar beoordeelt dat niet als problematisch. Men blijft dan doorgaan met waar men mee bezig is. Beetje bij beetje verdwijnen nu de signalen die het lichaam geeft uit het bewustzijn. Ongemerkt raakt men gewend aan de overmaat aan spanning. De zintuiglijke waarneming wordt minder betrouwbaar. Pas als men dan hees wordt, of moe wordt van het praten of keelpijn krijgt na het praten, merkt men dat de grens van het toelaatbare is overschreden. Kleine signalen in de verandering van de stem moeten direct serieus genomen worden. Een eenmalige overbelasting zal zich normalerwijs in een paar dagen volledig herstellen. Chronische overbelasting brengt een stem echt in de problemen.

Wat zijn de eerste signalen die kunnen wijzen op stemklachten?

Er is een grote hoeveelheid aan symptomen die kunnen wijzen op het ontstaan van stemklachten. Toenemende klachten van een droge keel na het praten, een branderig gevoel, het regelmatig gaan kuchten tijdens of voor het spreken, af en toe lichte heesheid na spreken of zingen, vermoeidheid, pijn etc. Als deze klachten een keer voorkomen na een feest, een eenmalige belasting, is dat niet direct een probleem. Komt dat steeds vaker en wellicht op een gegeven moment constant voor, dan moet dat signaal niet meer genegeerd worden.

Wanneer moet je professionele hulp inschakelen?

Als mensen zelf klachten ervaren ten aanzien van de stemklank (hees, schor...) en de stemgeving (pijn, vermoeidheid) en dit houdt meer dan een aantal weken aan, is onderzoek aan te raden. De klachten die langzaam zijn ontstaan en steeds meer gaan opvallen, verdwijnen zelden vanzelf. Een weekje je mond houden heeft dan ook geen zin, want daardoor verandert een foute manier van spreken niet of nauwelijks. En van een week niet praten, verdwijnt een poliep zelden of nooit. Gaat men dan na een week weer praten, komen de klachten vrijwel zeker terug. Wanneer het stemgebruik hoorbaar en zichtbaar afwijkt, vormt dat een aanleiding om stemonderzoek te verrichten en te kijken in hoeverre medische of logopedische therapie noodzakelijk is.

Waar moet je op letten om problemen met de stem te voorkomen?

Zoals bij elke sport is een blessure nooit voor 100% uit te sluiten. Vele factoren bepalen of iemand met een in principe goede stem, toch op een gegeven moment een stoornis oploopt. Een groot feest, terwijl je net verkouden begint te worden, kan op dat ogenblik teveel zijn voor het stemapparaat. Er zijn natuurlijk wel de nodige maatregelen te treffen die voorkomen dat de stem te snel wordt overbelast. Een aantal preventieve maatregelen kan hier genoemd worden, maar er zijn er zeker nog veel meer. Belangrijk blijft het om goed te luisteren naar de stem en te voelen wat er in de keel, hals en nek aan spanningen ontstaat bij het spreken. Heb je stem lief.

Preventieve maatregelen

voorbereidende activiteiten

voorbereiding van stem door opwarmingsoefeningen
ontspanning schouders, nek en kaak etc. voor/tijdens het professioneel spreken
bevochtigen keel en mond door kauwbewegingen / water drinken

leefstijl

orale intake (alcohol, gezond voedsel etc.)
voldoende rust, regelmaat (ook in maaltijden/slaap)
medicatie, drugs
voldoende beweging

omgeving

gebruik van geluidsversterking bij grote ruimten, groepen en in openlucht
reduceren van omgevingslawaai / methodische aanpassing bij lawaai
instellen ruimte: schoon, luchtvochtigheid etc. (indien mogelijk)
vermijden rokerige, stoffige (toneel?) of irriterende ruimten (airco)
verwarmen stemapparaat in kou en airco

Referenties / aanbevolen literatuur:

Blux T., Mertens F., De Bodt M., Heylen L. Ik oefen mijn stem. Omtrent Logopedie, nr. 3, 2004. Leuven-Apeldoorn: Garant Uitgevers NV.

Jong FICRS de, Kooijman PGC, Thomas G, Huinck WJ, Graamans K, Schutte HK: Epidemiology of Voice problems in Dutch Teachers. Folia Phoniatri Logopaed 2006; 58(3): 186-198.

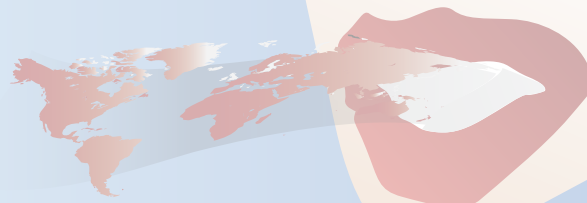
Kooijman PGC., Jong FICRS de, Huinck W., R Donders, Graamans K., Schutte H.K. "Risk Factors for Voice Problems in Teachers". Folia Phoniatri Logopaed. 2006;58(3):159-174.

Kooijman, PGC. Stemstoornissen. In: Bakker e.a. (eds) Handboek kinderen & Adolescenten. Bohn, Stafleu, van Loghum, E 100, pp. 1-18.

Kooijman, PGC. Preventie van stemstoornissen. In: Jubileumboek symposium: De Beroepsstem: Spreken, Zingen of Acteren?: uitdagingen genoeg!. 2008. Nijmegen: UMCN St Radboud, KNO-stemteam.

Wilkman E. (2000) Voice problems at work: a challenge for occupational safety and health arrangement. Folia Phoniatri Logop; 52: 120-125.

Wilson, D.K. (1987). Voice problems of Children (3rd edition). Baltimore, Williams & Wilkins.



“MENSEN MET EEN SPREEKBEROEP ZIJN NIET ALTIJD BEROEPSSPREKERS”

Alex Boon, stemdocent

JE HEBT GESCHOOLDE BEROEPSSTEMMEN, MAAR VAKER HOOR JE NATUURLIJKE STEMEN DIE BEROEPSHALVE INGEZET WORDEN. EEN VOLLEERDE STEM VIND JE IN BEROEPEN ALS ACTEURS OF ZANGERS. SPECIFIEK, MAAR NAÏEF GEBRUIKTE STEMEN BEHOREN AAN DOCENTEN, MARKTKOOPLUI, INSTRUCTEURS, CURSUSLEIDERS, TRAINERS, TELEFONISTEN, VERKOPERS, ADVISEURS. IEDEREEN DIE IN ZIJN BEROEP VEEL PRAAT MAAR HIERIN NIET IS GESCHOOLD, STELT ZIJN STEMAPPARAAT BLOOT AAN RISICO'S OF: LOOPT RISICO ZIJN STEMAPPARAAT TE BESCHADIGEN. MAAR EVEN VAAK IS MEN ZICH DAT NIET BEWUST OMDAT ER GEEN KLACHTEN ZIJN. ALEX BOON IS STEMDOCENT EN BEHANDELT MENSEN DIE MET HUN STEM NIET KUNNEN VOLDOEN AAN DE SPREEKEISEN DIE HUN BEROEP MET ZICH MEEBRENGT . HIJ KENT DE VERHALEN VAN STEMKLACHTEN DIE DOOR ACHELOOSHEID VERANDEREN IN PROBLEMEN. HIJ LEERT MENSEN, GROEPEN EN INDIVIDUEN, OM OP EEN EFFICIËNTERE EN CREATIEVERE MANIER DE STEM TE GEBRUIKEN.

■ Stemafwijking is de norm

Onderwijzers staan dag in dag uit voor de klas en houden het probleemloos spreken jaren vol. Totdat ze stemklachten ervaren die niet meer weggaan. In veel gevallen schuilt de oorzaak in de manier van stemgeven die zich niet eerder als klacht manifesteerde, ondanks het stemmisbruik. De stemkwaliteit is blijkbaar geen criterium, dus zal er geen aanleiding zijn om stemklachten serieus te nemen.

Alex Boon: "Hoesten, kuchen of keelschrapen zijn voorbeelden die iedereen wel herkent. Het is maar zelden dat ze in verband worden gebracht met serieuze stemproblemen. Iedereen heeft wel eens last van een droge keel of een schor stemgeluid. En omdat het zo'n algemeen aanvaard verschijnsel is, is het tegelijk de norm. Want meestal duren de klachten één of enkele dagen. Die tijdelijke duur en het feit dat niemand zegt 'wat klink je raar', leiden ertoe dat een afwijkend stemgeluid wordt geaccepteerd. De meest kwalijke reactie is nog: het is maar de stem! En dat door mensen die er in hun beroep afhankelijk van zijn. Deze opmerking heeft met een ander item te maken: ze zeggen sorry, want ze klinken anders dan normaal. Omdat ze geen noodzaak zien om echt in te grijpen zet men de stem nog meer onder spanning (compenseren) om toch geluid te geven. Het mechanisme dat last geeft wordt dus extra aangesproken. Er komt meer van het verkeerde gedrag. Door deze compensatie misbruik je de stem!"



Alex Boon: “telefonisten zijn een interessante groep. Zij zijn op een aparte manier slachtoffer van een feedbackmechanisme doordat zij een ander communicatie medium hanteren dan de doorsnee spreker. Als mensen aan de telefoon praten, nemen ze vaak de hele ruimte in beslag. Hun spreekvolume gaat omhoog en kunnen daarmee de collega’s belasten. Belangrijk is dat telefonistes leren om niet te schreeuwen, de stem juist kleiner maken door het gebruik van het zogenaamde ‘klein mechanisme’; het moet wel op een normaal gesprek lijken. De andere kant van de lijn moet niet denken met een iel of geheimzinnig sprekend persoon te maken te hebben.”

■ Onwetend

Veel stemgebruikers met een pratend beroep zijn onwetend van de manier waarop ze spreken. Hun ademhalingstechniek verraaft meestal al of ze een methode hebben die efficiënt is of niet. Alex Boon: “Het stemapparaat functioneert onder de toestand van het lichaam, noem het de configuratie of iemands houding. Dat is voor iedereen persoonlijk, te vergelijken met hoe iemand loopt, de stand van de benen of het lichaam. De strot (larynx) staat in verbinding met de longen, je conditie en je spierkracht maken je stem. Door de manier waarop de spieren worden gespannen ontstaat er een manier van ademhaling, en van stemgeving. De uitgedemde lucht die langs de stemplooien loopt is bedoeld om de stemplooien te laten trillen zodat er geluid wordt geproduceerd. Zolang je dus niet hees wordt, of je stem niet wegvalt zal het wel goed gaan. Maar veel beroepsprekers gebruiken hun stem verkeerd, niet efficiënt. De ademhaling is een belangrijk onderdeel van het spreken: gebruik je alle lucht, adem je tussendoor, verbruik je alle adem? Gebruik je je stem speels, of onder spanning? Die spanning is ongewenst. Het maakt de stemplooien rood, of branderig of laat ze opzwellen. Je kan je stem anders leren gebruiken, efficiënter, met meer variatie. Dat besef is vaak de sleutel tot verandering.”

■ Stem opnieuw leren gebruiken

Uit ervaring blijkt dat het tijd vergt om gedrag te veranderen. Spreken is een aangeleerd gedrag, en verloopt volgens een patroon dat al op zeer jonge leeftijd vorm begint te krijgen. “Stemgeving wordt van kinds af al bepaald. Je hoort de klank van vader en moeder en je neemt het familiegeluid over. De enige les die je krijgt is levensles: als kind mag je misschien buiten nog roepen, gillen of krijsen. Later komt experimenterend stemgedrag er niet aan te pas. Een intensief stemgebruik en het ontdekken van de mogelijkheden is er dan niet. Pas op latere leeftijd, als de ‘neutrale’ spreekstem is gevormd, ontstaat het gevaar van ‘vocal load’. Dit is niet harder, of scheller, of hoger, maar een langduriger gebruik van de stem dan gemiddeld. Vocal load hoeft geen probleem te zijn, maar is dat inmiddels wel bij de beperkingen die de neutrale of sociale stem nu kent. Er wordt niet meer, zoals kinderen dat doen, geëxperimenteerd of gevarieerd met de meer primitieve mogelijkheden van de stem. Maar de stemmogelijkheden buiten de zijn enorm. Dat wordt ervaren bij het behandelen van een verkeerde techniek. Dan leer ik cliënten voelen hoe ze geluid maken, hun adem aanzetten. De persoon moet vaak eerst wennen dat er een ander geluid ontstaat, opnieuw wennen aan stemvariatie, de manier van stemgeven en hoe ze die geluiden in allerlei situaties kunnen toepassen. Logopedisten doen aan gedragsmodificatie, ze leren de cliënt zich comfortabel te laten voelen met hun stem. Door te onderzoeken hoe de stem draait, te luisteren, oefenen en uitproberen. De stem is een geïntegreerd systeem. Om een klacht blijvend te verhelpen, zal de cliënt een nieuw geluid moeten leren produceren.”

■ Schadelijk

Sommige zaken kun je maar beter laten als je de gevoelige stemplooien wilt sparen. Roken en drinken drogen de stemplooien uit. Melk en koolzuurhoudende dranken prikkelen de slijmproductie. Signalen voor problemen aan de stem zijn branderige keel, een hees geluid, een stem die wegvalt. Stemgebruik mag nooit pijnlijk zijn! (belangrijkste criterium).

Wat kunnen beroepsprekers doen als ze van tijd tot tijd problemen hebben: De signalen oppikken en de vraag stellen hoe dat komt. Advies inwinnen bij de logopedist en de huisarts. Bij ongerustheid vragen om een KNO-onderzoek.

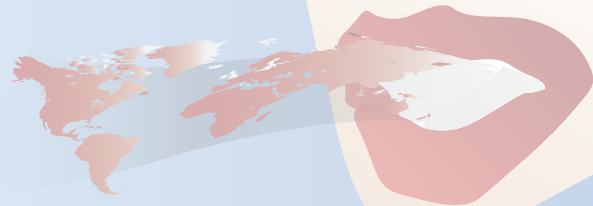
Registreer de omstandigheden waaronder je spreekt: hoe lang, in welke ruimte, met rust of niet.

Auditieve feedback

Het mechanisme (auditieve feedback) dat ervoor zorgt dat onze stem een constante kwaliteit bezit, wordt geweld aangedaan zodra we verkouden zijn. Immers: onze stem klinkt anders en de feedback zorgt er normaalgesproken voor dat dit weer 'goed' komt. Door de verkoudheid lukt dit niet, en we schamen ons. We zeggen 'sorry', omdat onze stem anders klinkt. Alsof de toehoorders dat al niet begrepen hadden...("hij/zij zal wel verkouden zijn") Wij hebben er meer last van dan de omgeving, dus. Dit mechanisme moet overwonnen worden om aan de stem te kunnen werken. Aan de stem werken betekent immers: veranderen...! Hetzelfde mechanisme van feedback dat normaal voor kwaliteitsbehoud wordt gebruikt, moet nu ingezet leren worden om veranderingen aan te brengen. Zodra er lawaai heerst in de omgeving, horen we onszelf niet goed meer en beginnen we op luide stem te spreken. Als we iemand niet goed verstaan, treedt er nog een tweede fenomeen op: als een soort voorbeeld voor de ander, verheffen we onze stem. Tenslotte kan onbegrip bij de luisteraar leiden tot volumeverhoging.

Klein mechanisme

Het klein mechanisme behelst een manier van spreken dat gebruikt maakt van kleine, maar duidelijke articulatiebewegingen en een klein, maar duidelijk stemgeluid. Het wordt vaak bereikt met instructies als "klein, actief en voorin de mond spreken"



GEVAAR VOOR LAWAAIHEESHEID DOOR HARDE MUZIEK

Door drs. Liesbeth ten Cate / spraaktaalpatholoog-logopedist (Stem en Spraak)

HET GEHOOR IS NIET HET ENIGE ORGAAN DAT SCHADE ONDERVINDT VAN HARDE MUZIEK. EEN ORGAAN WAARAAN NOG NIET VAAK GEDACHT WORDT IN DIT VERBAND IS DE STEM. NAAST GEVAAR VOOR LAWAAIDOOFHEIDHEID BESTAAT ER OOK GEVAAR VOOR LAWAAIHEESHEID. IN BIJNA ALLE UITGAANSGELEGENHEDEN IS HET LAWAAI DOOR HARDE MUZIEK ZO STERK DAT DE CAFÉBEZOEKERS ZICH ALLEEN NOG MET LUIDE STEM VERSTAANBAAR KUNNEN MAKEN. OOK VOOR DE STEM GELDT: HOE HARDER JE JE STEM GEBRUIKT, HOE KORTER JE KUNT PRATEN. OVERSCHRIJD JE JE EIGEN GRENS, DAN FORCEER JE JE STEM EN WORD JE HEES.

Velen zullen dit wel eens hebben meegemaakt. Heesheid na een feestje is zelfs een positief teken: jij hebt het gisteravond gezellig gehad. Het wordt echter wel vervelend wanneer de heesheid nog niet is weggetrokken en het volgende feest zich alweer aandient. De stem krijgt niet de kans zich te herstellen en de heesheid wordt chronisch.

Chronische heesheid wordt heel veel gezien bij vooral vrouwelijke studenten die lid zijn van een (corporale) studentenvereniging. Deze studenten gaan vaker en langer uit dan studenten die geen lid zijn van een vereniging. Met name jongerejaars zijn meerdere malen per week op de sociëteit te vinden en gaan van daaruit nog even naar de discotheek.

Het geluidsniveau in dergelijke gelegenheden is enorm. Het lijkt wel een wet: overal waar het gezellig is, is lawaai. Vrouwen en mannen moeten over hetzelfde lawaai heen schreeuwen. Mannen zijn dan in het voordeel: zij hebben een gemiddeld groter strottenhoofd, een gemiddeld luidere stem, en spreken gemiddeld een octaaf lager, waardoor het aantal stembandtrillingen gehalveerd is ten opzichte van het aantal trillingen dat vrouwen maken als ze even lang spreken (en evenveel zeggen). Om die reden zijn er veel meer vrouwen dan mannen met heesheidsklachten door lawaai.

Overbelaste stem door alcohol

En overal waar het gezellig is, is ook alcohol. Het overbelasten van de stem gebeurt niet alleen door praten met stemverheffing of keihard meezingen in lawaai, maar ook door het overmatig gebruik van alcohol. Hetzelfde type student (actief lid, traditionele signatuur) drinkt schrikbarende hoeveelheden per avond-en-nacht. Meisjes drinken regelmatig 15 alcoholhoudende consumpties, mannen vermelden zonder gêne: 20+ (twintig plus).

Alcohol is op verschillende manieren slecht. Alcohol zelf heeft een uitdrogend effect op het stembandslijmvlies (het weefsel waarmee de stembanden zijn bekleed), en dronkenschap zal pathos en volume doen toenemen: met andere woorden: er wordt nog harder en uitbundiger geschreeuwd.



■ Belemmerd in communicatie

Logopediepraktijken in de studentensteden hebben met deze problemen te maken. Heesheid die niet overgaat en regelmatig leidt tot afwijkingen aan de stembanden. Dit zijn bijvoorbeeld stembandknobbeltjes of stembandpoliepen. Studenten met deze klachten melden zich vaak pas bij een logopedist als de stem zo slecht is dat spreken bijna niet mogelijk is en de student zich sociaal gehandicapt voelt. Ouderejaars studenten zoeken hulp voor hun stem omdat zij tijdens de stage van hun studie opmerkingen krijgen over de heesheid. Presentaties houden, of een patiënt onderzoeken tijdens co-schappen: spreken met een hese of schorre stem komt bijzonder slecht over. Begeleiders, werkgevers en managers zullen hierover opmerkingen maken. Heesheid wordt niet alleen lelijk gevonden, je bent ook belemmerd in je communicatie.

Om dit te voorkomen zou iedere student juist in de eerste studie jaren zich veel bewuster moeten zijn van het effect van lawaai en alcohol op de stem. Als student is het hebben van een brakke stem nog wel leuk tegenover je jaargenoten, maar zodra stage of werk een rol gaat spelen werkt een slechte stem alleen maar in je nadeel.

STEMONDERHOUD OP EEN RIJ

Lees de tips en adviezen van [Marieke Hakkesteegt](#) en [Ineke Hartgring](#) (klinisch logopedisten van de afdeling KNO van het Erasmus MC in Rotterdam).

Verkeerd stemgebruik

De stem gebruiken op een manier die (op termijn) schadelijk kan zijn voor de stemplooien. Voorbeelden zijn: teveel of juist te weinig spierspanning gebruiken om stem te geven, met onvoldoende ademsteun spreken.

Maar ook:

- Overmatig stemgebruik (veel en lang achter elkaar praten)
- Roepen, gillen, schreeuwen
- Fluisteren (met name hard en gespannen fluisteren kan de stemplooien irriteren)
- Schrapen of kuchen (ook dit is schadelijk voor de stemplooien)

Schadelijke leefgewoonten voor de stem:

- Roken
- Alcoholgebruik (door de uitdrogende werking)

Signalen van verkeerd stemgebruik

- Veranderingen in de klank van de stem: heesheid, schorheid, overslaan van de stem
- Stemvermoeidheid
- Verminderde stemomvang (bijvoorbeeld geen hoge tonen meer kunnen maken)
- Stemverlies
- Pijn in de keel na spreken
- Gevoel van een "brok in de keel"

Wanneer ga je over de 'spreekgrens'

Als de hierboven genoemde signalen niet snel (binnen een paar uur of maximaal 1 dag) herstellen

Foute omgevingscondities

Lawaai, rokerige omgeving, stoffige omgeving, droge lucht, airconditioning

Risicofactoren voor het ontstaan van stemklachten

Verkeerd stemgebruik (zie hiervoor)

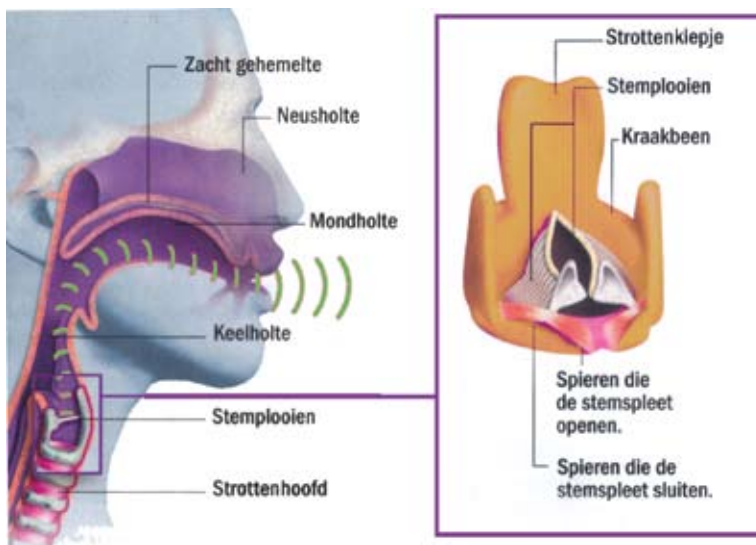
Allergie en infectie (verkoudheid, keelontsteking)

Reflux (terugvloed) van maagzuur

Medicatie (sommige medicijnen hebben bijwerkingen die van invloed kunnen zijn op de stem, zoals hoesten of een uitdrogend effect)

Hormonale factoren (soms treden stemveranderingen op gedurende de menstruatie, of tijdens/na de menopauze, ook bij stoornissen in de werking van de schildklier kunnen stemveranderingen optreden)

Stress en angst (hebben o.a. invloed op de adem en op de spierspanning, bijvoorbeeld in het strontenoofd)



Voorkom stemproblemen

In het algemeen: zorg goed voor jezelf en je stem. Leef gezond en neem voldoende rust. Voorkom dat de stem overbelast wordt, dus:

- Niet luid spreken en roepen.
- Niet veel en lang achter elkaar spreken
- Neem rust tussen momenten van stembelasting.

Bij infectie/keelpijn/heesheid: praat niet door, maar neem rust! Drink voldoende. Adem zoveel mogelijk door de neus.

Probeer de omgevingscondities (zie hierboven) te optimaliseren, of beperk het praten in dergelijke ruimtes. Beter is om rokerige, lawaaiërie en stoffige ruimtes helemaal te mijden.

Probeer irriterende factoren zoveel mogelijk te vermijden:

- Niet roken
- Niet schrapen/kuchen: neem een slokje water, of slik een keer. Als er slijm op de stemplooien zit, verdwijnt dit vaak vanzelf weer door het trillen van de stemplooien als je gaat praten.
- Niet schreeuwen: loop liever naar iemand toe, gebruik een andere manier om de aandacht te trekken (in de handen klappen, fluitje), of gebruik een microfoon.
- Niet fluisteren: praat liever zacht (met stem) of helemaal niet!
- Vermijd reflux (terugvloed) van maagzuur

Wanneer moet je professionele hulp inschakelen?

- Als de klachten na een paar dagen van beperkt stemgebruik niet verdwijnen
- Als klachten van pijn en/of heesheid langer dan 3 weken aanwezig zijn
- Als de klachten regelmatig terugkeren

Colofon

KenjeStemkrant is een uitgave van de NVLF ter gelegenheid van Werelddag van de Stem. Voor meer informatie over de NVLF en de campagne Ken je Stem, kijk op www.nvlf.nl.

Overname van de artikelen is toegestaan met bronvermelding.