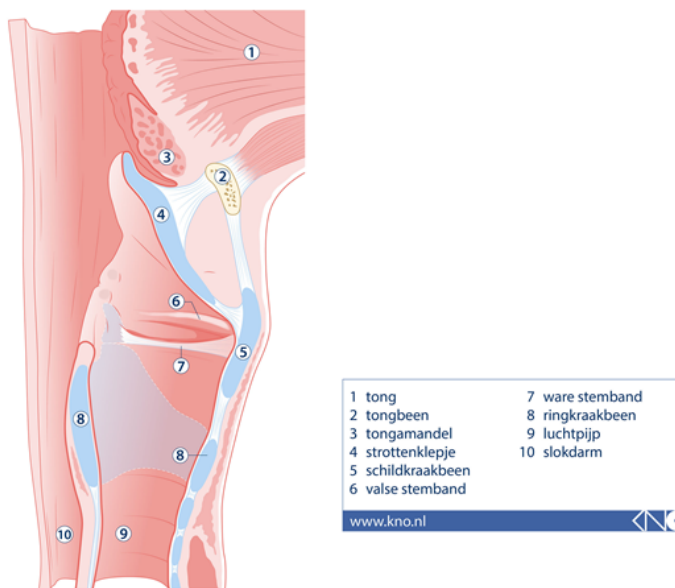


Zorg voor eigen stem

Veel mensen die hun stem dagelijks (professioneel) gebruiken hebben nog weinig inzicht in de functie van de stem: om stemproblemen te voorkomen is vooral stemhygiëne belangrijk. Ook patiënten met stemafwijkingen kunnen baat hebben bij een behandeling door arts of logopedist.

Bouw en functie van het strottenhoofd

Het strottenhoofd (larynx) is een buisachtig orgaan, dat deel uitmaakt van de bovenste luchtwegen tussen de keelholte en de luchtpijp. Door de samenwerking van kraakbeenderen, spieren en slijmvliesbekleding worden de stembanden gevormd, die in de luchtweg opgespannen zijn. Tijdens ademen is de driehoekige ruimte tussen de stembanden (stemspleet) maximaal. Bij spreken is de stemspleet nagenoeg gesloten en komen de stembanden in trilling door de uit de longen stromende lucht. De lengte en de spanning van de stembanden bepalen de toonhoogte van de stem tijdens spreken en zingen.



De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Wat weet u van uw stemgebruik?

“Stem” is het geluid dat wij voortbrengen met onze stembanden en dat we kunnen vormen tot spraakklanken met het stemapparaat, waartoe ook keel-, mond-, en neus behoren: articuleren. Een stem kan prettig zijn om naar te luisteren, waarbij helderheid en melodie een rol spelen. De stem kan ook vermoeiend of vervelend zijn, omdat het geluid bijvoorbeeld geperst of geknepen klinkt of omdat de stem monotoon is. Iedereen is wel eens hees of schor, of zelfs zijn stem kwijt. Vaak gebeurt dit door een verkoudheid of keelpijn.

Stemhygiëne

Met stemhygiëne worden maatregelen bedoeld die de gezondheid van de stem en de stemfunctie (de werking van de stembanden) gunstig beïnvloeden. Verkeerd stemgebruik en -misbruik zijn nogal eens oorzaak van stemklachten en stembandafwijkingen. Om een goede stem te behouden raden wij u aan het volgende te lezen en op te volgen.

Neusademhaling

Adem in rust door de neus. Koude, vuile en soms droge lucht wordt zo door de neus verwarmd, gezuiverd en bevochtigd. De neus werkt als een airconditioning voor de keel en de longen. Er is zo minder kans op infecties. Tijdens spreken en zingen gaat de luchtstroom merendeels door de mond. Doordat de inademing echter kort en de uitademing verlengd is, heeft dit geen nadelige gevolgen.

Houd uw gebit en mond goed schoon

Snoep en voedselresten kan leiden tot het ontstaan van infecties in mond en keel.

Probeer hoesten, kuchen en keelschrapen te voorkomen

De stembanden slaan met kracht tegen elkaar bij hoesten, kuchen en keelschrapen. De stembanden raken gezwollen en worden rood, de keel raakt nog erger geïrriteerd. Eventueel slijm dat u probeert weg te hoesten wordt door de geïrriteerde slijmvliezen snel weer aangevoerd. Zo blijft u kuchen. Probeer liever te slikken of een slokje water te drinken. Hoesten mag alleen met veel lucht en zo min mogelijk geluid, zonder druk op de keel.

Vermijd spreken in lawaaiige omgeving

In druk verkeer, in de auto, op kantoor, of een feest gaat u ongemerkt harder spreken om uzelf verstaanbaar te maken. Dit kost veel energie en kan voor de stembanden bij verkeerd gebruik een flinke overbelasting betekenen.

Tijdens een verkoudheid weinig spreken en niet zingen

Door een infectie kan roodheid en zwelling ontstaan. Door overbelasting kan de zwelling toenemen en soms ontaarden in zogenaamde stembandknobbeltjes, stembandoedeem of stembandpoliepen. Fluister in zo’n geval niet!

Niet schreeuwen, gillen of krijsen

U gebruikt meer kracht bij schreeuwen, gillen en krijsen dan de stembanden kunnen verdragen. Let op bij sport en spel ook als toeschouwer.

Zwemmen in chloorwater

Chloor kan bij sommige mensen de slijmvliezen irriteren. Let ook goed op met schoonmaakmiddelen die, door dat deze chloor of ammoniak bevatten agressief werken op uw slijmvliezen. Er kan roodheid en zwelling ontstaan en u bent meer vatbaar voor keelklachten. In een zwembad is het meestal lawaaiig: probeer niet boven het lawaai uit te schreeuwen.

Nadoen stemmetjes

Probeer niet alles na te doen met je stem wat je om je heen hoort. Met nadoen van gekke stemmetjes ga je vaak veel te hoog of veel te laag praten en kun je je stem forceren. Als je dit toch doet en ook nog hard roept, gilt of erg huult, dan kunnen er knobbeltjes op de stembanden komen en wordt je hees of schor. Je krijgt dan een “zieke” stem die met hulp van de dokter of de logopediste weer beter gemaakt moet worden.

Roken

Rook irriteert de slijmvliezen van neus, keel en strottenhoofd. Voor iedereen is het gezonder zo min mogelijk te roken en een rokerige omgeving te vermijden. Vooral mensen met stem- of keelklachten moeten hiernaar streven omdat bij een droge keel en ontstoken stembanden, zoals bv. een verkoudheid of keelontsteking, de slijmvliezen nog meer geïrriteerd raken. Er is dan een grotere kans op ernstiger afwijkingen in de keel. Voor mensen die zingen is het belangrijk te weten dat roken -soms na langere tijd- onder andere hoogteverlies kan veroorzaken!

Zwijgen

Bij verkoudheid, stemklachten of laryngitis (ontsteking in het stemband-gebied) is het aan te raden 2 tot 3 dagen te zwijgen. De zwelling krijgt dan de kans af te nemen en de keel wordt niet belast. U kunt dan “praten” met een blocnote en een pen.

Bij “stemrust” mag u alleen het hoognodige zeggen.

Probeer u deze maatregelen voor een goede stemhygiëne zo goed mogelijk op te volgen. Let ook op uw lichaamshouding. Houding en ontspanning hangen nauw samen met een onbelemmerde ademhaling en stemproductie.

Als de klachten blijven adviseren wij u dringend uw huisarts te bezoeken. Deze kan beoordelen of uw specialistische hulp nodig hebt. Hij kan u doorverwijzen naar een KNO-arts en/of logopedist.

Wat doet de KNO-arts?

De KNO-arts kijkt hoe de keel en de stembanden functioneren. Er wordt een advies gegeven voor behandeling van de oorzaak van de klachten. Soms volgt verwijzing naar onze logopedist.

Wat doet de logopedist?

De logopedist is deskundig op het gebied van de stem en kan onderzoek verrichten, een logopedische diagnose stellen en een behandelplan maken. Zo nodig vindt de behandeling elders plaats.

Bron: Nederlands StemStichting Rotterdam