

Moeilijke stemproblemen

cysten, sulci, littekens

Logopedie/KNO



Beter voor elkaar

Wat zijn cysten, sulci en littekens?

- **Cysten** ontstaan wanneer het weefsel van de stemplooien (vaak de 'stemband' genoemd) een kleine, gesloten zak vormt. Deze vult zich met vloeistof of een half-vaste stof. Sommige cysten ontwikkelen zich wanneer de gangen van slijmkiertjes dicht zitten. Andere oorzaken zijn nog niet bekend.
- Een cyste kan vanzelf leeglopen of knappen. Af en toe blijft er dan een restje slijmvlies achter op de bovenkant van een leeggelopen cyste. Dit wordt **weefselbrug** genoemd.
- Een **sulcus** (meervoud sulci) is een kleine groef of rimpel die een verlaging of verdieping van een deel van de stemplooi veroorzaakt. Dit kan aangeboren zijn, maar sommige kunnen ontstaan wanneer cysten scheuren en daarna een kleine kuil achterlaten. Door stemgebruik wordt de groef in de loop van de tijd langer.
- Een **vergeture** is een beschadiging in de structuur van de stemplooi waarbij de plooibare buitenste laag over een klein gebied van de stemplooi ontbreekt, zoals een kale plek op een band. Het lijkt bij onderzoek erg op een sulcus. Het heeft dezelfde invloed op trillingsmogelijkheden van de stemplooi.
- **Littekens** ontstaan wanneer weefsel wordt gevormd om schade aan de stembanden te herstellen. Het ontstaan van littekens is normaal. Teveel littekenvorming kan ontstaan:
 - door herhaalde beschadigingen (door niet handig of teveel stemgebruik).
 - als reactie op een operatie.
 - een andere vorm van beschadigingen aan de stembanden zoals een bloeding of irritatie door ingeademde schadelijke stoffen.
- Cysten, sulci en littekens kunnen verschillen in grootte. De grootte bepaalt hoe ernstig ze de stem beïnvloeden en hoe gemakkelijk ze te behandelen zijn.

Waarom zijn ze een probleem?

Elke stemplooi bestaat uit meer lagen. De buitenste lagen zijn plooibaar en vervormbaar en zijn ontworpen om soepel over de diepere lagen te rollen tijdens het gebruik van de stem. Denk bijvoorbeeld aan een golf die naar de kust rolt. Door deze soepelheid klinkt de stem duidelijk en helder.

Alle genoemde beschadigingen verstoren de opbouw van de buitenste lagen. Ze groeien vast op de stevigere, diepere lagen en veroorzaken zo stijfheid van de stemplooi. Deze kan daardoor niet goed meer trillen.

Omdat die stijve gebieden omringd worden door meer plooibare gebieden, zal stemgebruik meer druk geven op het gezonde deel eromheen. Hierdoor ontstaat op die plekken een bloeduitstorting en/of een zwelling.

Normaal merken patiënten met deze beschadigingen dat de stem beter wordt door een tijdje de stem minder tot niet te gebruiken. Maar wanneer de stem daarna weer wordt gebruikt, keren de klachten terug. Meerdere beschadigingen leiden tot meer littekens, zodat de klachten in de loop van de tijd erger kunnen worden.

Welke klachten veroorzaken ze?

Dit kunnen zijn:

- Verlies van de stem of verminderde, slechtere kwaliteit over bepaalde gebieden van de hele stemomvang.
- Moeilijkheden bij het starten van de klank en bij het volhouden van de klank tot het einde van een zin.
- Moeilijkheden bij het op gang brengen van de stem treden soms ook op na stemloze medeklinkers in een zin (bv p, t, k).
- Ruwe, schorre, vaak stugge stemkwaliteit.
- Een gevoel van spanning en van het moeten 'duwen' om de stem aan de gang te houden.
- Vaak neemt de spreektoonhoogte van de stem toe wanneer de stemplooien erg stijf zijn.
- De stem is minder belastbaar.



Linker stemplooi: weefselbrug over een vergeture met daaronder een reactieve verdikking.
Rechter stemplooi: opengelegde vergeture.



Linker stemplooi: weefselbrug en sulcus.
Rechter stemplooi: (epidermoidale) cyste.



Linker stemplooi: seromuuceuze cyste

Hoe weet ik of ik een cyste, sulcus of litteken heb?

- Helaas kunnen al deze klachten ook ontstaan bij andere stembandaandoeningen. Het is belangrijk om een diagnose te vragen bij een in stem gespecialiseerde KNO–arts–chirurg (laryngoloog). Het liefst iemand die werkt in een multidisciplinaire stemkliniek.
- De laryngoloog onderzoekt uw stem met speciale apparatuur, zoals stroboscopie of HD (hoge snelheid) video opnamen. Mogelijke gebieden van stijfheid van de stembanden kunnen zo gevonden worden.
- Zonder deze apparatuur kunnen deze beschadigingen moeilijk te vinden zijn.
- Zelfs met goede apparatuur is het niet altijd mogelijk om precies te bepalen wat het stijve gebied veroorzaakt. Bij een kijk–(diagnostische) operatie kan dit wel.

Reageren deze beschadigingen op een behandeling zonder operatie?

- Logopedie, waaronder facilitatie/massage van de larynxmusculatuur kunnen de stemproblemen verbeteren. Het doel is spanning te verminderen die wordt veroorzaakt door te hoge spanning van de keel–, hals– en kaakspieren en de vernauwing van de keel. Vaak wordt teveel spanning opgebouwd om de verhoogde stijfheid van de stem te compenseren.
- Professionele zangers kunnen met zanglessen om dezelfde reden ook de stemkwaliteit verbeteren.
- Het is niet zo dat cysten, sulci en littekens verdwijnen door logopedie of zangles. Een operatie kan vaak de situatie wel verbeteren.

Chirurgische behandelingsopties

Door ontwikkelingen in de chirurgische techniek (fonochirurgie) kunnen cysten en sommige sulci worden verwijderd. Ook littekens kunnen verminderd worden. Hierdoor kunnen stemklachten verbeteren of zelfs verdwijnen.

Het is belangrijk om een stemspecialist–laryngoloog te kiezen die bekend is met fonochirurgische technieken. Uw chirurg zal uw diagnose, de behandelopties en mogelijkheden voor een operatie eerst met u bespreken.

Het is ook belangrijk om te worden doorverwezen voor stemtherapie/ logopedie na de operatie om eventuele resterende spierspanning op te lossen en de stijfheid los te maken. Die stijfheid is normaal tijdens het beteren van de stembanden na een operatie.

Mogelijke resultaten

Cysten reageren vaak goed op chirurgische verwijdering en de resultaten zijn over het algemeen goed. Af en toe kunnen ze terugkomen, dus het is belangrijk om een controle afspraak te maken bij uw laryngoloog.

Sulci kunnen soms worden verwijderd. De resultaten verschillen, omdat sommige van de plooibare lagen (lamina propria) afwezig of verlittekend kunnen zijn in het gebied van de sulcus, waardoor de behandeling moeilijker wordt.

Littekens zijn moeilijk te verwijderen en de resultaten zijn daarom minder voorspelbaar. De meeste mensen merken wel verbetering van hun stem na een operatie.

Het is belangrijk om te onthouden dat beter worden na verwijdering van deze beschadigingen tijd kost. Wees niet bezorgd wanneer uw stem een tijdje slechter klinkt na de operatie. Dit moet in principe verdwijnen met stemtherapie en de meeste mensen merken een goede verbetering binnen drie maanden. Het kan ook dat u na zes maanden of zelfs een jaar of langer na de operatie nog verbetering merkt.

Phonochirurgie is een goede behandelingsmogelijkheid en met logopedie erna is de kans groot dat u duidelijk minder stemklachten heeft.

Wanneer u vragen heeft over de inhoud van deze folder, raadpleeg dan uw KNO-arts en/of logopedist.

Met dank aan thebritishvoiceassociation.org.uk
De Britse stemvereniging Tel: +44 (0) 300 123 2773 e-mail:
administrator@britishvoiceassociation.org.uk Bedrijf nr. 3873285.
Geregistreerd liefdadigheidsnummer: 1078709 © 2016 alle rechten
voorbehouden.

Auteur Sara Harris, met dank aan Tony Aymat, Nick Gibbins, Tom Harris en
John Rubin voor foto's, bewerking en advies.

Vertaling en bewerking; Sandra Roosenburg en Jorinde Bernouw.

Logopedie/laryngologie Ikazia ziekenhuis.

Foto's met dank aan Tony Aymat.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.