

Het voorkomen van stemstoornissen

Logopedie



Preventie van stemstoornissen

Stemhygiëne is de zorg voor een gezonde stem. Met stemhygiëne worden maatregelen bedoeld die de gezondheid van de stem en de stemfunctie (de werking van de stembanden) gunstig beïnvloeden. Inefficiënt stemgebruik en stemmisbruik zijn belangrijke oorzaken van stemklachten en stembandafwijkingen. Door stemhygiëne kan een goede stem worden behouden en kunnen eventuele klachten verminderen.

Neusademing

Adem in rust zoveel mogelijk door de neus, zodat de koude, vuile en droge lucht door de neus kan worden verwarmd, gezuiverd en bevochtigd.

Bij ademen door de mond gebeurt dit niet en kunnen bacteriën, virussen en stof ongefilterd mond en keel binnenkomen. Bij neusademen is er minder kans op infectie in neus en keel.

Gillen/schreeuwen/krijzen

Gillen, schreeuwen en krijzen zijn erg belastend en vaak slecht voor de stem, omdat er meer kracht wordt gebruikt dan waar de stembanden voor bedoeld zijn. Probeer uw woede of enthousiasme op een andere manier te uiten. Er is wel training mogelijk om uw stem zo goed mogelijk te leren gebruiken als u vaak moet roepen.

Fluisteren

Veel mensen gaan fluisteren wanneer zij last van hun stem of keel hebben. Bij fluisteren komen de stembanden dicht naar elkaar toe maar ze raken elkaar niet. Dit is een onnatuurlijke manier van stemgeven. Vooral door luid en gespannen fluisteren raken de stembanden geïrriteerd, waardoor ze kunnen opzwellen en de stemkwaliteit vermindert. Het is beter om met een normaal stemvolume te praten, ook al klinkt de stem daarbij wat hees. Nog beter is het om wat minder te praten als u last hebt van de stem.

Hoesten, kuchen en keelschrapen

Veel mensen hebben de gewoonte om bij kriebel of een slijmpropje in de keel te keelschrapen, te hoesten of te kuchen. Daarbij worden de stembanden hard tegen elkaar geperst. Deze harde botsingen zijn schadelijk voor het slijmvlies van de stembanden. Doordat de stembanden geïrriteerd raken komt de kriebel in de keel snel terug.

Beter is het om een slok water te drinken, gewoon te slikken, te praten, of licht te neuriën.

Overmatig stemgebruik

Sommige mensen praten erg veel uit gewoonte of leefstijl. Ga eens bij uzelf na waarom u graag veel praat of waar het wat anders kan. Belangrijk is om het aantal uren stembelasting te beperken. Dit kunt u doen door een aantal keer per dag een spreekstop van 20 – 30 minuten in te lassen en als dit niet lukt meerdere keren per dag vijf tot tien minuten stemrust te nemen. Laat de ander wat meer aan het woord binnen conversaties en neem vaker een luisterhouding aan. Neem af en toe een slokje water als u langere tijd moet spreken. Belangrijk is ook om lawaaiige ruimtes te vermijden, omdat je dan ongemerkt harder gaat praten. Dit kost veel energie en kan de stembanden overbelasten.

Roken

De schadelijke stoffen (o.a. teer) die worden ingeademd bij het roken of als passief wordt meegerookt in een rokerige ruimte, irriteren de stembanden. Hierdoor ontsteekt het slijmvlies van de stembanden. Deze verdikking van het slijmvlies geeft aanleiding tot kuchen en keelschrapen. Ook de stemkwaliteit vermindert en de stem klinkt vaak wat lager.

Overig

Alcohol en cafeïne hebben een uitdrogend effect op de stembanden. Dit maakt de slijmvlieslaag kwetsbaar.

Zorg dat u voldoende water drinkt (1.5 tot 2 liter per dag)

Gebruik geen scherpe mentholachtige producten. Ze lijken te verzachten op korte termijn, maar prikkelen de stembanden.

Zorg, indien mogelijk, dat de ruimte waarin u bent voldoende luchtvochtig is.

Lichamelijke factoren die kunnen leiden tot een stemstoornis.

U kunt deze factoren niet altijd beïnvloeden, maar ze geven u wel meer inzicht.

Allergie en infectie

Een allergie of infectie (verkoudheid, keelontsteking) kan aanleiding geven tot gezwollen stembanden. Wanneer in een periode van allergie of infectie de stem overbelast wordt, bijvoorbeeld door veel te praten met een hese stem, kunnen de stembanden beschadigd raken. Het is belangrijk om niet te veel te praten. Adem in rust en bij matige inspanning door de neus, zodat de lucht kan worden gefilterd.

COPD

Mensen met een aandoening aan de luchtwegen kunnen eerder last hebben van hun stem. Volg de medicijnadviezen op en spoel goed uw mond en/of gorgel na het inhaleren. Houd uw levensritme in acht ten aanzien van de adem- en stembelasting en neem voldoende lichaamsbeweging.

Reflux

Reflux (oprisping van maagzuur) kan een bittere en zure smaak in de mond veroorzaken. Soms geeft het echter geen duidelijke klachten, terwijl het wel aanwezig is.

Veel en regelmatig aanwezige reflux kan een ontstekingsreactie van de stembanden veroorzaken. Stress en ongezonde eet- en leefgewoonten (vet eten en zwaar tafelen) dragen bij tot het ontstaan van reflux. Vermijd voedsel dat maagzuur stimuleert, en zorg dat tijdens het slapen het hoofd wat hoger ligt dan de rest van het lichaam.

Medicatie

Sommige geneesmiddelen hebben bijwerkingen die zich op het niveau van het strottenhoofd of de stembanden kunnen voordoen. De meest voorkomende bijwerking is het uitdrogen van de slijmvliezen. Lees de bijsluiter hierop na en bespreek dit zo nodig met uw huisarts of KNO-arts/specialist. Soms kan de medicatie veranderd worden.

Hormonen

Vrouwen kunnen voorafgaand of gedurende de menstruatie en na de menopauze (tijdelijke) veranderingen in toonhoogte en kracht van de stem ondervinden. Ook bij stoornissen in de werking van de schildklier kan de stem beïnvloed worden.

Angst en stress

Bij angst en stress wordt de ademhaling sneller, hoger en meer gespannen. De hartslag versnelt en het strottenhoofd neemt vaak een hogere positie in. De stembanden worden dan te gespannen gesloten. Als gevolg van deze lichamelijke reactie zal de stem meer geknepen en hoger gaan klinken en kunnen er minder woorden per ademhaling worden uitgesproken. Veel mensen compenseren dit door sneller te spreken.

Wanneer stress chronisch wordt en de lichamelijke symptomen genegeerd worden, kan dit lichamelijke klachten geven, zo ook stemklachten.

Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met de afdeling Logopedie.
Wij zijn bereikbaar via telefoonnummer:

T 010 297 53 50

U kunt ook de voicemail inspreken, dan bellen wij u terug.

www.ikazia.nl



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.