

Moeilijk? Nee, gemakkelijk!

Het lijkt een hele karwei om de praktische tips uit te voeren. Voor de meeste slechte, maar vastgeroeste gewoontes bestaan echter eenvoudige alternatieven, die gemakkelijk in praktijk te brengen zijn. Ze leiden niet alleen tot een betere stem, maar ook tot een gezondere levensstijl.

U start best met deze maatregelen voor het te laat is! Het kost meer moeite om stemstoornissen te behandelen dan ze door enkele eenvoudige maatregelen te voorkomen.

Wanneer u stemklachten heeft die langer dan tien dagen aanhouden, is het aan te raden een neus-, keel- en oorarts te consulteren. Als de stemklachten met logopedische therapie behandeld kunnen worden, zal deze u doorverwijzen naar een logopedist. Ook tijdens de logopedische behandelingen vormen stemhygiënische maatregelen vaak een belangrijk onderdeel van de therapie.

Contact

Stemkliniek

Dienst NKO- Hoofd- en halschirurgie
Universitair Revalidatiecentrum voor
Communicatiestoornissen
Wilrijkstraat 10, 2650 Edegem
☎ 03 821 33 41 - 📠 03 825 05 36

sigrid.blancaert@uza.be
www.nko.uza.be



stemfolder

UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS ANTWERPEN

Wilrijkstraat 10
2650 Edegem
☎ + 32 3 821 30 00
📠 + 32 3 829 05 20
info@uza.be
www.uza.be

Neus- Keel-Oorziekten

Universitair Revalidatiecentrum voor
Communicatiestoornissen

UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS ANTWERPEN

De stem, niet vanzelfsprekend

Onze stem wordt vaak als vanzelfsprekend beschouwd. Nochtans zijn de structuren die instaan voor de stemproductie zeer kwetsbaar. Een hoge stembelasting, veelvuldig of langdurig contact met schadelijke stoffen, stemmisbruik of foutief stemgebruik kunnen stemproblemen veroorzaken. Daarom is het belangrijk om factoren die schadelijk zijn voor de stem, zoveel mogelijk te vermijden. Met een efficiënte stemhygiëne kunt u een goede stem behouden en eventuele klachten voorkomen.

Praktische tips

Het cliché 'beter voorkomen dan genezen' geldt ook voor sommige stemproblemen. Volgende praktische tips kunnen u helpen bij het voorkomen of beperken van die problemen.

• Overmatig stemgebruik

De belastbaarheid van de stem varieert van persoon tot persoon. Het is belangrijk te weten hoeveel uw stem aankan. In de regel is lang, luid en hoog praten heel belastend.

Probeer het aantal uren stembelasting te beperken en voeg regelmatig een spreekstop in. Dit geeft de stem de kans om te recupereren.

Spreek niet luider dan nodig en vermijd de stem te verheffen.

Gebruik een stemversterker als u langdurig luid moet praten.

• Roepen, gillen, schreeuwen, krijsen

Gillen, roepen en schreeuwen zijn erg belastend voor de stem omdat er dan meer kracht wordt gebruikt dan de stemplooien kunnen verdragen. Om te vermijden dat u te lang boven het gewone geluidsniveau moet praten, probeert u best de afstand tussen u en uw gesprekspartner te beperken.

Om grote afstanden te kunnen overbruggen, gebruikt u beter een microfoon, een fluitje of een belletje.

Probeer bovendien lawaaierige ruimtes te vermijden, zo voorkomt u dat u ongemerkt luider gaat praten.

Voor zangers is het belangrijk om met een aangepaste tessituur te zingen.

Stemimitaties zijn voor iedereen te vermijden.

• Fluisteren

Mensen die hees zijn, gaan vaak luid en gespannen fluisteren. Daarbij is er een hard contact tussen de stemplooien. Dit zorgt voor irritatie, waardoor de stemplooien kunnen opzwellen en de stemkwaliteit gaat verminderen.

• Hoesten, kuchen en keelschrapen

Veel mensen hebben de gewoonte om bij een kriebel of droge slijmen de keel te schrapen, te hoesten of te kuchen. Daarbij worden de stemplooien hard tegen elkaar geperst. De onzachte botsingen zijn schadelijk voor het slijmvlies van de stemplooien. Droge slijmvliezen zijn het best gebaat bij meer vocht. Dit kan door meer en frequenter water te drinken of het inhaleren van waterdamp. Bij prikkelhoest kunt u best een slokje water drinken of even slikken. Ook neuriën of gewoon doorpraten kan het slijmvlies verplaatsen.

• Roken

Roken veroorzaakt uitdroging, ontsteking en zwelling van het slijmvlies van de stemplooien. Hierdoor gaat men kuchen en keelschrapen, waardoor de stemkwaliteit vermindert. Ook passief roken is schadelijk voor de stemplooien. Probeer zoveel mogelijk rokerige ruimtes te vermijden.

• Alcohol en cafeïne

Deze twee stoffen hebben een uitdrogend effect op de stemplooien. Dit maakt de slijmvlieslaag kwetsbaar. Probeer zoveel mogelijk water te drinken.

• Reflux

Reflux of oprisping van maagzuur kan bijdragen tot het ontstaan of onderhouden van stemklachten. Het slijmvlies van het strottenhoofd is niet bestand tegen maagzuur.

Stress en ongezonde eet-en leefgewoonten kunnen bijdragen tot het ontstaan van reflux.

Probeer maagzuurstimulerend voedsel te vermijden (vet, scherpe kruiden, chocolade en pepermint).

Beperk roken, want na iedere sigaret treedt er enige reflux op.

Koffie en alcohol zijn eveneens refluxbevorderend (decafeïne kan wel).

Ga niet onmiddellijk na het eten liggen. Tijdens het slapen is het beter om uw hoofd hoger te leggen dan de rest van uw lichaam.

Bij aanhoudende klachten raadpleegt u best een arts die gepaste medicatie zal voorschrijven.

• Allergie en infectie

Een allergie of infectie geeft aanleiding tot gezwollen stemplooien. Belast uw stem tijdens deze periodes zo min mogelijk om beschadiging van de stemplooien te voorkomen. Ademen door de neus verkleint de kans op infecties.

• Medicatie

Sommige geneesmiddelen kunnen de slijmvliezen uitdrogen. Vraag advies aan uw arts of apotheker.

• Stress

Stress of angst kunnen zich manifesteren in de stemkwaliteit. Dit is tot op zekere hoogte normaal. Bij aanhoudende klachten raadpleegt u best een professioneel hulpverlener.

• Vermoeidheid

Algemene lichamelijke vermoeidheid slaat over op de stem. Neem voldoende hersteltijd na een ziekte en slaap regelmatig en voldoende.