

Stemhygiëne

Veel mensen die hun stem dagelijks - professioneel - gebruiken, hebben nog weinig inzicht in de functie van de stem. Vooral stemhygiëne is belangrijk ter voorkoming van stemproblemen. In deze folder wordt hierover uitleg gegeven. Ook patiënten met stemafwijkingen kunnen hierbij gebaat zijn als zij worden behandeld door de arts of een logopedist.

Bouw en functie van de larynx

Het strottenhoofd (larynx) is een buisachtig orgaan dat deel uitmaakt van de bovenste luchtwegen tussen de keelholte en de luchtpijp. Hierin zitten de stembanden, gevormd door kraakbeenderen, spieren en slijmvliesbekleding. De stemspleet (glottis) is de ruimte tussen de stembanden. Tijdens het ademen is deze ruimte geopend, bij het spreken is de stemspleet nagenoeg gesloten en komen de stembanden in trilling door lucht die uit de longen stroomt.

De lengte en de spanning van de stembanden bepalen de toonhoogte van de stem tijdens spreken en zingen. Het hele stemapparaat bestaat uit strottenhoofd, keel-, mond-, en neusorganen. Om de stem gezond te houden is het van belang om onder diverse omstandigheden verantwoord om te gaan met het stemapparaat.

Het stemgebruik

'Stem' is het geluid dat wij voortbrengen met onze stembanden en dat we kunnen vormen tot spraakklanken (het 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 om aan te horen, omdat het geluid bijv. 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 als gevolg van een verkoudheid of keelpijn.

Het ademen

In rust ademen wij door de neus. Hierdoor wordt koude, vuile en soms droge lucht dan eerst door de neus verwarmd, gezuiverd en bevochtigd. Zo is er minder kans op infectie in neus en keel. Tijdens spreken en zingen gaat de luchtstroom merendeels door de mond. Dit heeft geen nadelige gevolgen doordat de inademing kort en de uitademing verlengd is.

Houd het gebit en mond goed schoon

Het achterblijven van snoep en voedselresten kan leiden tot het ontstaan van infecties in mond en keel.

Stemhygiëne

Stemhygiëne is de zorg voor een gezonde stem en houdt maatregelen in die bedoeld zijn om de gezondheid van de stem en de stemfunctie (werking van de stembanden) gunstig te beïnvloeden. Verkeerd stemgebruik en stemmisbruik zijn meestal de oorzaak van stemklachten en stembandafwijkingen. Zowel om een goede stem te behouden als om eventuele klachten te verminderen, is het aan te raden het volgende nauwkeurig te lezen en op te volgen.

Voorkom hoesten, kuchen en keelschrapen

Hierbij slaan de stembanden met kracht tegen elkaar. Ze raken dan gezwollen, worden rood en 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 een lawaaiige omgeving

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

Spreek weinig en zing niet tijdens een verkoudheid

Door de infectie ontstaat roodheid en zwelling. Bij overbelasting kan de zwelling toenemen en soms ontaarden in zogeheten stembandknobbeltjes, stembandoedeem of stembandpoliepen.

Ga bij verkoudheid niet fluisteren

Dit werkt meer overbelastend voor de keel dan zachtjes praten!

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- en/of keelklachten moeten hiernaar streven. Bij een droge keel en ontstoken stembanden, zoals bijv. bij een verkoudheid of keelontsteking, raken de slijmvliezen namelijk nog meer geïrriteerd. Er is dan een grotere kans op ernstiger afwijkingen in de keel. Voor mensen die zingen is het goed te weten dat roken - soms na langere tijd - o.a. hoogteverlies van de stem kan veroorzaken.

Wat is goed om wel te doen?

Zwijgen

Bij verkoudheid, stemklachten of laryngitis (ontsteking in het stembandgebied) is het aan te raden 2 à 3 dagen te zwijgen. Hierdoor krijgt de zwelling de kans af te nemen en wordt de keel niet belast.

U kunt dan 'praten' met een blocnote en een pen. Dit is 100% zwijgen! Bij 'stemrust' mag u alleen het hoognodige zeggen.

Nooit schreeuwen, gillen of krijsen

Hierbij gebruikt u meer kracht dan de stembanden kunnen verdragen. Let op bij sport en spel! Ook als toeschouwer.

Zwem zo min mogelijk in chloorwater

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

Kinderen

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 doet, en ook nog vaak hard roept, gilt of erg huilt, dan kunnen er knobbeltjes op je 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. Probeert u deze maatregelen voor een goede stemzorg zo goed mogelijk op te volgen. Het is het eerste wat u zelf voor uw stem kunt doen om hem gezond te houden of gezonder te maken.

Let ook op uw lichaamshouding. Houding en ontspanning hangen nauw samen met een onbelemmerde ademhaling en stemproductie. Bij blijvende klachten adviseren wij u dringend uw huisarts te bezoeken. Deze kan dan beoordelen of u specialistische hulp nodig hebt. Hij verwijst u dan door naar een KNO-arts en/of logopedist, die u gericht kunnen adviseren en begeleiden bij uw stemproblemen en stemgebruik.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek KNO via de receptie van het ziekenhuis, 011 323 40 00. Ook in geval van spoed belt u met de receptie van het ziekenhuis.