

Stem

Problemen met de stem kunnen verschillende oorzaken hebben. Zo kan de stem hees of schor worden door intensief of verkeerd stemgebruik, heesheid door stemmisbruik (veel hoesten, te luid, te zacht, geknepen spreken), een te hoge of juist te lage spreekstem. Hierdoor kunnen ook stembandknobbeltjes, stembandpoliepen of stemband-oedeem ontstaan. Dan wordt de stem vaak nog slechter en moet de patiënt nog meer moeite doen om zijn / haar stem te gebruiken. Het gevolg hiervan is dat de stem niet meer helder klinkt, de keel kan geïrriteerd en pijnlijk aanvoelen en lang spreken kan als vermoeiend worden ervaren.

stembanden met stembandknobbeltjes



Soms kan er een verlamming van (een van de) stembanden ontstaan, bijvoorbeeld na een beroerte of zware operatie in de buurt van het strottehoofd.

Wat kan een logopedist voor u doen?

De logopedist zal onderzoek doen naar de stemkwaliteit, de ademing en alle aspecten van het stemgebruik van de patiënt in het dagelijks leven.

Over het algemeen zal eerst een betere ademing aangeleerd worden. De meeste mensen met stemklachten ademen alleen hoog in de borst, terwijl een goede buikademing belangrijk is voor een goed gebruik van de stem. De ademing is de basis van heel veel zaken en ook de basis van de stem. Wanneer er teveel of te weinig spierspanning in de keel is tijdens het spreken, worden **stemoefeningen gedaan om een juist spanningsniveau te verkrijgen**.

Er wordt aandacht besteed aan de lichaamshouding en de mate van spanning of ontspanning in het lichaam. Zo nodig worden er adviezen gegeven om stemmisbruik zoals schreeuwen of teveel hoesten te verminderen.

Bij een aantal stemproblemen is een chirurgische ingreep soms noodzakelijk. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij stembandknobbeltjes- of poliepen. Omdat die meestal ontstaan zijn vanwege verkeerd stemgebruik, kan logopedie toch ook nodig zijn, om herhaling van de problemen in de toekomst te voorkomen.

Het is raadzaam om bij langdurige keelklachten (langer dan twee weken) een arts of specialist te raadplegen.

Lax vox: een onderdeel van de stemtherapie kan lax vox zijn. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een flesje met een laagje water erin en een siliconen slang [35 cm lang, 9-12mm doorsnee]. Door met stemgeluid het water in het flesje te laten bubbelen, worden verschillende aspecten beïnvloed en meer in balans gebracht: houding, adem en het gebruik van het strottehoofd. Door dit 5x per dag 2 minuten te doen, kan de stem vrijer gebruikt gaan worden en vallen overbodige spanningen weg.

