

ADVIEZEN VOOR STEMHYGIËNE

Inleiding

Iedereen heeft zijn eigen lichamelijke capaciteiten. Ook op het gebied van stem. De 1 kan er goed mee zingen, de ander wordt al snel hees. Dit heeft te maken met de *stembelasting* en de *stembelastbaarheid*. Zie het als een soort weegschaal. De stembelastbaarheid is wat de stem allemaal aan kan en de stembelasting is de manier waarop en hoeveel je je stem belast.

Dit moet goed in balans zijn met elkaar. De stembelasting mag niet hoger zijn dan de stembelastbaarheid, want daar is je stem dus niet op berekend. Hierdoor ontstaan klachten. Om de stembelasting te verminderen en de stembelastbaarheid te vergroten, geven wij u in deze folder enkele tips.

Veel praten

Stembanden bestaan uit spieren die na een lange inspanning vermoeid kunnen raken. U kunt de stem forceren als u bij vermoeidheid van de stem toch verder praat, waardoor steeds meer vermoeidheid optreedt.

Tip:

- Bouw tijdens de dag periodes van stemrust in (5 tot 10 minuten).

Schreeuwen of luid praten

Schreeuwen of langdurig luid spreken zorgt voor een hoge belasting van de stembanden. Er wordt op de stembanden meer kracht uitgeoefend dan dat ze kunnen verdragen.

Tips:

- Verminder de afstand tussen u en uw gesprekspartner.
- Vermijd zoveel mogelijk het spreken in een omgeving met veel lawaai (bijvoorbeeld op kantoor, druk verkeer, in de auto of op een feestje).
- Gebruik een microfoon, stemversterker (bij langdurig luid spreken) of een fluitje/gebaren (bij leerkrachten).

Fluisteren

Bij stemklachten gaan de meeste mensen vaak over tot gespannen fluisteren. Hierdoor ontstaat er irritatie van de stembanden en de stembanden worden te zwaar belast.

Tips:

- Zacht praten (net niet fluisteren).
- Geef de stem zoveel mogelijk rust door niet te spreken.

Kuchen en keelschrapen

Als u kucht of uw keel schraapt, komen de stembanden met veel kracht tegen elkaar aan. Hierdoor kunnen uw slijmvliezen geïrriteerd raken of zelfs beschadigen.

Tips:

- Vermijd kuchen en keelschrapen.
- Water drinken.
- Neuriën.
- Slikken.
- Een snoepje nemen.

Roken

Roken kan ontsteking, zwelling en uitdroging van de stembanden veroorzaken en is net als meeroken slecht voor gezonde stembanden.

Tips:

- Vermijd roken.
- Vermijd omgevingen waar gerookt wordt.

Alcohol en cafeïne

Dit kan zorgen voor uitdroging van de slijmvliezen.

Tip:

- Drink regelmatig water.

Allergie, ernstige verkoudheid en infectie

Hierdoor kunnen uw stembanden irriteren en opzwellen.

Tip:

- Belast uw stem zo min mogelijk in deze periodes.

Omgevingsfactoren

Er zijn verschillende factoren in de omgeving die uw stemkwaliteit negatief kunnen beïnvloeden. Droge lucht en airconditioning drogen bijvoorbeeld de slijmvliezen van de stembanden uit. Ook verhoogt een airco de verspreiding van schimmels die kunnen zorgen voor een infectie van het stemorgaan.

Tips:

- Drink voldoende water.
- Zet de airconditioning zo min mogelijk aan.
- Gebruik luchtbevochtigers.

Stof irriteert het slijmvlies van de keel, neus en stembanden waardoor de stemkwaliteit vermindert:

Tip:

- Vermijd stoffige ruimtes, tapijten en veelvuldig werken met irriterende stoffen.

Brandend maagzuur

Brandend maagzuur kan zorgen voor het ontstaan of onderhouden van stemklachten door irritatie van het slijmvlies. Maagzuurklachten kunnen worden veroorzaakt door ongezonde leefgewoonten of stress.

Tips:

- Probeer minstens 3 uur voor het slapen niet meer te eten.
- Eet zo min mogelijk sterk gekruid voedsel.
- Kauw het voedsel voldoende.
- Neem contact op met uw behandelend arts bij klachten van brandend maagzuur.

Stress en vermoeidheid

Vermoeidheid, stress en emoties kunnen hun uitwerking hebben op uw stem en stemklachten veroorzaken.

Tips:

- Onderzoek wat de oorzaak is van de stress en probeer dit te vermijden.
- Ontspan zoveel mogelijk, eventueel met ontspanningsoefeningen.
- Slaap voldoende.
- Schakel zo nodig hulp in.

Vragen?

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. U kunt ons dan gerust bellen: Maandag t/m vrijdag tussen 8.00 uur en 16.30 uur via:

- Franciscus Gasthuis:

Afdeling Logopedie, via logopedie.gasthuis@franciscus.nl of telefoonnummer 010 – 461 6028.

- Franciscus Vlietland:

Afdeling Logopedie, via logopedie.vlietland@franciscus.nl of telefoonnummer 010 – 893 1011.