

STEMPROBLEMEN BIJ VOLWASSENEN
KEEL-, NEUS- EN OORHEELKUNDE (KNO)

Inleiding

U bent op de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde wegens stemproblemen. Bij stemproblemen kunt u in uw spreken en dus in uw functioneren worden belemmerd. Als u spreekt, geeft u behalve de inhoud van uw woorden ook informatie over emoties. U kunt dezelfde zin boos of aardig uitspreken. Afwijkend stemgeluid kan daarom een verkeerde indruk van uw stemming geven.

Geluid van de stem wordt gemaakt in het strottenhoofd (herkenbaar aan de adamsappel) door het trillen van de stembanden. Dit zijn plooiën, die naar elkaar toe kunnen bewegen en dan in trilling worden gebracht door de uitademinglucht. Van het geluid dat in het strottenhoofd wordt gemaakt, maken we klanken door bewegingen van mond en keel. Strottenhoofd, mond en keel vormen samen de spraakorganen.

Oorzaken

Als u een afwijking aan uw stembanden heeft, beïnvloedt dit de trilling van de stembanden en dus het geluid dat wordt gemaakt. Vaak komt dit tot uiting in een vorm van heesheid of schorheid. Een afwijking aan uw stembanden kan ontstaan door:

- **Infectie**

De meest voorkomende aandoening is een ontsteking. Vaak worden infecties veroorzaakt door virussen en genezen vanzelf. Ook bij een bacteriële infectie is dit vaak het geval. Bij ernstige of chronische infecties kan het voorschrijven van medicijnen noodzakelijk zijn, eventueel wordt gezocht naar een mogelijke infectiebron, bijvoorbeeld in de neusbijholten.

- **Stemmisbruik**

Irritatie van de stembanden kan ook het gevolg zijn van stemmisbruik, van blootstelling aan irriterende gassen/dampen, van roken of in een enkel geval van allergie.

- **Verlamming**

Door verlamming kunnen uw stembanden niet goed naar elkaar komen, waardoor uw stem hees klinkt. Soms geneest een stembandverlamming. Dit is afhankelijk van de oorzaak. Er wordt dus geprobeerd de oorzaak van de verlamming te vinden. Wanneer herstel niet spontaan plaatsvindt, kan de stem vaak worden verbeterd door oefeningen (logopedische therapie). Indien nodig kan een operatie worden uitgevoerd.

- **Zwelling**

Er bestaan verschillende goedaardige zwellingen van de stembanden. De stem is in deze gevallen vaak te verbeteren door de zwelling, bijvoorbeeld een goedaardige stembandpoliep, te verwijderen. Deze ingreep vindt meestal onder narcose plaats. Een ander voorbeeld van goedaardige zwellingen van de stembanden zijn de zogenaamde stembandknobbels, die kunnen ontstaan bij onjuist stemgebruik.

- **Reinckes oedeem**

Door prikkeling van sigarettenrook kan een vochtophoping ontstaan aan de rand van de stembanden waardoor de stembanden niet meer zo snel kunnen trillen en de stem lager wordt.

- **Verkeerd stembandgebruik**

Het is mogelijk dat bij patiënten met stemproblemen geen afwijkingen worden gevonden. De stem klinkt slecht door het niet goed gebruiken van de stembanden tijdens het spreken. De reden hiervan is niet altijd te achterhalen. Soms sluiten patiënten hun stembanden niet goed na een infectie. Dit komt dan door het ontzien of juist forceren van de stembanden tijdens de infectie.

- **Kanker**

Heesheid kan worden veroorzaakt door kanker van de stembanden. Dit is een aandoening die voorkomt bij oudere, rokende mannen en kan in een vroeg stadium meestal goed worden genezen. In een vroeg stadium heeft de behandeling ook nauwelijks gevolgen voor de stem. Hoe vroeger de diagnose wordt gesteld, hoe beter het is. Bij de minste twijfel

wordt daarom een verdacht stukje weefsel van de stemband verkregen tijdens een kleine ingreep onder narcose voor onderzoek.

- **Lichamelijke conditie**

Uw lichamelijke conditie kan een rol spelen bij stemproblemen. Bij vermoeidheid gebruikt u uw stem misschien niet krachtig genoeg. Emoties kunnen ook een oorzaak van verkeerd stemgebruik zijn, bijvoorbeeld door een te hoge spierspanning.

Onderzoek

Uw behandelend specialist onderzoekt of u uw stembanden verkeerd gebruikt. Soms is hiervoor nader onderzoek met een stroboscoop nodig. Dit apparaat produceert flitslicht, waardoor de stembandtrilling zichtbaar wordt gemaakt. Het is mogelijk dat u na het onderzoek wordt doorverwezen naar een logopedist(e). Deze leert u uw stem beter gebruiken doormiddel van oefeningen.

Gevolgen verkeerd stemgebruik

In enkele gevallen kan verkeerd stemgebruik leiden tot het ontstaan van afwijkingen aan de stembanden, bijvoorbeeld stembandknobbels. Wanneer dit het geval is moet de oorzaak van de knobbels, namelijk een verkeerd gebruik van uw stem, worden weggenomen. De knobbels verdwijnen dan vaak vanzelf. Is het resultaat, van bijvoorbeeld logopedische hulp, onvoldoende, dan kan uiteindelijk worden geadviseerd om de stembandknobbels operatief te verwijderen. Een dergelijke operatieve behandeling wordt altijd gevolgd door een periode met logopedie.

Wat kunt u zelf doen?

Onderstaande adviezen kunnen helpen uw stemproblemen te verminderen:

- Niet roken, dit is slecht voor uw stembanden.
- Door uw neus ademen.
- Voldoende water of ander vocht drinken. Als uw slijmvlies uitdroogt, is het kwetsbaar.
- Uw stem niet forceren wanneer u verkouden bent.
- Niet kuchen, schrapen, fluisteren en schreeuwen.

- Rustig spreken. Als u te gehaast spreekt, heeft u geen tijd om uw stembanden op de juiste manier te gebruiken.

Vragen

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO:

- Franciscus Gasthuis

Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 461 6231.

- Franciscus Vlietland

Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 893 0000.

- Franciscus Willemsplein

Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 404 3407.

Januari 2020

1018