



Logopediepraktijk het Praathuis, Laanzicht 3, 8271JZ IJsselmuiden

Informatie over de stem en stemklachten

Hoe belangrijk is spreken?

Voor mensen is spreken van groot belang om contact te maken en informatie uit te wisselen. Ook hebben veel mensen hun stem nodig om hun beroep te kunnen uitoefenen, bijvoorbeeld als leraar, vertegenwoordiger, telefonist of zanger.

Stemproblemen kunnen dus grote invloed hebben op uw functioneren. Als u spreekt gebruikt u niet alleen woorden maar ook klank- en toonhoogteverschillen om uw bedoeling en emotie te uiten. Afwijkend stemgeluid kan daarom iets anders weergeven dan u wat bedoelt of hoe u zich voelt en kan soms tot misverstanden of commentaar leiden.

Hoe maakt u geluid?

Geluid ontstaat in het strottenhoofd dat een verbinding vormt tussen de luchtpijp en de keelholte. In het strottenhoofd liggen de stembanden/ stemplooien. Dit zijn twee plooien die door spieren naar elkaar gebracht kunnen worden en zo de luchtpijp afsluiten. Als de stemplooien tegen elkaar gehouden worden, dan kunnen ze in trilling gebracht worden door de uitgedemde lucht. Deze stemplooitribling veroorzaakt het geluid dat te horen is. Door de spanning in de stemplooien te veranderen, verandert de toonhoogte van het geluid. Ook deze spanningsverandering vindt plaats door spierbewegingen. Bij spreken wordt niet alleen het strottenhoofd gebruikt maar ook de lippen, tong, gehemelte en keel.

Wat kan de oorzaak zijn van stemklachten?

Als er afwijkingen aan de stemplooien zijn, dan beïnvloedt dit de trilling van de stemplooien en dus het geluid dat gemaakt wordt. In het algemeen komt dit tot uiting in een vorm van heesheid of schorheid.

De afwijking aan de stemplooien kunnen diverse oorzaken hebben bijvoorbeeld een verkoudheid, infectie, stemplooi-overlamming, zwelling of een tumor.

Ook kan verkeerd stemgebruik leiden tot het ontstaan van afwijkingen van de stemplooien, bijvoorbeeld stemplooi-knobbels. In een dergelijke situatie moet de oorzaak van de afwijking, namelijk het verkeerde gebruik van de stem, worden weggenomen.

Wat doet de logopedist?

De logopedist brengt in kaart wat de oorzaak van het stemprobleem is. Eerst stelt de logopedist u een aantal vragen en vervolgens neemt zij een onderzoek af. De stemkwaliteit wordt beoordeeld en de randvoorwaarden voor optimaal stemgeven worden in kaart gebracht denk hierbij aan houding, adem en articulatie.

Soms vindt de logopedist dat een onderzoek door de KNO-arts gewenst is. Een KNO-arts kan beoordelen hoe de stemplooien eruit zien en hoe de stemplooien bewegen.

De logopedische therapie richt zich op het stimuleren van 'goed' stemgeven en daarmee het opheffen van negatief beïnvloedende factoren voor de stem en wat leidt tot verbetering van de stemkwaliteit.

Wat kunt u zelf doen bij stemproblemen?

- Niet roken; roken is slecht voor de stemplooien.
- Bij een flinke verkoudheid het spreken beperken.
- Door uw neus ademen en voldoende drinken.
- Niet kuchen, schrapen, fluisteren en schreeuwen.
- Rustig spreken; als u te gehaast spreekt, heeft u geen tijd om uw stem op de juiste manier te gebruiken.