

Patiënteninformatie

Richtlijnen voor stemhygiëne

Inhoud

Inleiding	3
Stem is van levensbelang	3
Bouw van het stemorgaan	3
Stemproductie.....	4
Ademhaling	4
Stemgeving	4
Stemstoornissen	4
Voorkomen van stemstoornissen door stemhygiëne.....	5
Stemmisbruik	5
Roepen / schreeuwen / krijsen	5
Fluisteren	5
Kuchen / Keelschrapen.....	6
Overmatig stemgebruik.....	6
Schadelijke leefgewoonten	7
Roken.....	7
Alcohol en Cafeïne	7
Omgevingsfactoren.....	7
Stof.....	7
Rokerige omgeving	7
Luchtvochtigheid	8
Airconditioning	8
Omgevingslawaaï	8
Lichamelijke factoren	8
Allergie en infectie	8
Reflux.....	9
Medicatie	9
Hormonen	9
Angst en Stress	9
Foutieve stemgeving.....	10
Tot slot	10
Persoonlijke notities/ vragen.....	11

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over stemhygiëne. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en verpleegkundigen zullen u graag meer uitleg geven.

Neem deze brochure mee als u naar het ziekenhuis komt.

Stem is van levensbelang

Via onze stem kunnen we op een vlotte manier met elkaar communiceren en onze emoties uitdrukken. De stem speelt dus een belangrijke rol in ons sociaal leven. Ook op professioneel vlak is stem voor velen onmisbaar.

Doorgaans zijn we ons weinig bewust van onze stem. Het is voor de meeste mensen vanzelfsprekend dat we kunnen spreken. Nochtans zijn de structuren die instaan voor de stemproductie zeer fragiel en kwetsbaar.

We kunnen last krijgen van stemproblemen of stemstoornissen door:

- hoge stembelasting
- veelvuldig of langdurig contact met schadelijke stoffen
- stemmisbruik of foutief stemgebruik

Met voldoende aandacht voor stemhygiëne kan u het risico op een stemstoornis aanzienlijk verminderen.

Bouw van het stemorgaan

Het strottenhoofd is de belangrijkste lichamelijke structuur voor onze stem.

Het strottenhoofd ligt vooraan in de hals. Het verbindt de keelholte met de luchtpijp en de longen. Het strottenhoofd bestaat uit een kraakbenige structuur, inwendige en uitwendige spieren en slijmvlies.

Het kraakbenige gedeelte is opgebouwd uit meerdere losse structuren met onder andere ringkraakbeen, het schildkraakbeen, het tongbeen en de strottenklep. De inwendige spieren van het strottenhoofd wijzigen de positie, de omvang en de spanning van de stemplooien. Ze zorgen ook voor het openen, sluiten en strekken van de stemplooien. De uitwendige spieren staan in voor de verticale verplaatsing van het strottenhoofd.

De stembanden zelf bestaan uit 3 lagen. Van buiten naar binnen is er de slijmvlieslaag, de ruimte van Reinke en de stemplooispijler.

Stemproductie

Stem is het geluid van lucht die door de stemplooien aan het trillen wordt gebracht.

Ademhaling

Bij het in- en uitademen gaat er lucht van de neus- en mondholte naar de longen en omgekeerd. De lucht passeert hierbij de stemplooien. Tijdens de ademhaling blijft de stemspleet open zodat de lucht vrij kan passeren.

Stemgeving

Op het moment dat je wil praten stem, bewegen de stemplooien naar elkaar toe. Hierdoor sluit de stemspleet. De luchtstroom wordt zo onderbroken. Onder de stemplooien bouwt de luchtdruk zich op. Op het ogenblik dat de druk voldoende groot is, worden de stemplooien uit elkaar gedreven. Een hoeveelheid lucht passeert door de stemspleet. Onder de stemspleet ontstaat er nu een onderdruk, waardoor de stemplooien weer naar elkaar toe bewegen en de stemspleet sluit. Deze cyclus herhaalt zich een aantal keer per seconde. Dit mechanisme brengt de lucht aan het trillen. Dit basisgeluid (stem) wordt ter hoogte van de keel- neus- en mondholte verder gevormd tot het uiteindelijke spraakgeluid.

Stemstoornissen

Het ontstaan van een stemstoornis is meestal het resultaat van een langdurig proces waarbij verschillende factoren resulteren in een afwijking aan de stembanden. De meest gekende afwijking is waarschijnlijk de stembandknobbel. Een groot aantal symptomen kunnen het gevolg zijn van een stemstoornis (bijvoorbeeld heesheid). Deze symptomen kunnen ook het gevolg zijn van een infectie van de bovenste luchtwegen. De symptomen zullen dan na enkele dagen verdwijnen. Als de symptomen langer dan 10 dagen aanhouden, raden we aan een arts te raadplegen.

Voorkomen van stemstoornissen door stemhygiëne

Het cliché beter voorkomen dan genezen, telt ook voor stemstoornissen. Stemhygiëne speelt daarbij een belangrijke rol.

Stemhygiëne houdt in dat u dingen die schadelijk zijn voor de stem zoveel mogelijk gaat vermijden. Stemhygiëne is ook een belangrijk onderdeel van de logopedie bij mensen die al een stemstoornis ontwikkelden.

Hieronder vindt u een overzicht van de belangrijkste vijanden van de stem.

Stemmisbruik

Roepen / schreeuwen / krijsen

Dit geeft een plotse of onaangepaste, hoge stembelasting die schadelijk is voor de stemplooien.

- Vermijd roepen.
- Probeer de afstand tussen u en uw gesprekspartner zo klein mogelijk te houden.
- Zoek een alternatief zodat u niet hoeft te roepen, zoals een microfoon, een belletje, een fluitje, ...
- Schakel anderen in om fout stemgebruik te vermijden.

Fluisteren

Bij fluisteren naderen de stembanden elkaar maar raken ze elkaar niet. Personen die hees zijn, gaan meestal luid en gespannen fluisteren. Daarbij is er wel hard contact tussen de stembanden. Dit irriteert de stemplooien waardoor de stemplooien opzwellen en de stemkwaliteit vermindert.

- Vermijd fluisteren.
- Als u stemproblemen heeft, blijft u beter zacht doorpraten. Fluisteren verergert de problemen.
- Schakel anderen in om fout stemgedrag te vermijden.

Kuchen / Keelschrapen

Mensen hebben de gewoonte om te keelschrapen of kuchen bij een kriebel of slijmpropje in de keel. Daarbij worden de stemplooien hard tegen elkaar geperst. Deze botsingen zijn schadelijk voor het slijmvlies van de stemplooien. Bovendien komt de kriebel snel terug.

- U kan beter een beetje water drinken.
- Droog slikken verplaatst het slijm.
- Dampen bevochtigt uw stemplooien.
- Neurie zachtjes.
- Praat door de slijmen heen. De natuurlijke trilling van de stemplooien zal het slijm verplaatsen.

Overmatig stemgebruik

Voor sociale personen en mensen die op het werk veel praten, is het vaak moeilijk om het aantal uren stembelasting te beperken. Probeer volgende maatregelen toe te passen:

- Plan een aantal keer per dag een spreekstop van 20-30 minuten in. Maak hiervoor gebruik van reminders zoals een horloge met alarm, een bepaald televisieprogramma, enzovoort.
- Als bovenstaand advies niet haalbaar is, probeer dan meerdere keren een korte periode (5-10 minuten) van stemrust te nemen.
- Beperk het aantal telefoongesprekken en de duur ervan.
- Als u een lange tijd moet praten, voorzie dan ook steeds een glas water.

Schadelijke leefgewoonten

Roken

De schadelijke stoffen die u inademt wanneer u rookt, irriteren de stemplooien. Hierdoor ontsteekt en zwelt het slijmvlies van de stemplooien op. Deze verdikking van het slijmvlies geeft aanleiding tot kuchen en keelschrapen. Ook de stemkwaliteit vermindert.

- Probeer te stoppen of te minderen met roken.

Alcohol en Cafeïne

Deze stoffen hebben een uitdrogend effect op de stemplooien. Dit maakt de slijmvlieslaag kwetsbaar.

- Matig het gebruik van alcohol en cafeïne (koffie, thee, sommige frisdranken).
- Probeer zoveel mogelijk water te drinken.

Omgevingsfactoren

Stof

Stof irriteert het slijmvlies van de neus, keel en stemplooien. Het geïrriteerde slijmvlies zwelt op. Dit resulteert in een toonhoogte verandering en een verminderde stemkwaliteit.

- Vermijd tapijten, veelvuldig werken met krijt, lang of regelmatig verblijf in stoffige ruimten.

Rokerige omgeving

Ook passief roken is schadelijk voor de stemplooien.

- Vermijd zoveel mogelijk plaatsen waar gerookt wordt.

Luchtvochtigheid

Een te droge lucht heeft een uitdrogend effect op het slijmvlies van de stemplooien. Ideaal is een luchtvochtigheid van 40 a 50%.

- Plaats een barometer in uw directe omgeving.
- Gebruik een luchtbevochtiger. Een schaalte water op de verwarming of een plantenspuit zijn goede en goedkope alternatieven.
- Vermijd zoveel mogelijk airconditioning.
- Drink veel water. Liefst 1,5 liter per dag.

Airconditioning

Naast het uitdrogend effect, is er nog een tweede negatief aspect aan airconditioning. Airconditioning verhoogt namelijk de kans op verspreiding van schimmels die zich in het koelingssysteem ontwikkelen. Deze kunnen een infectie van het stemorgaan veroorzaken.

Omgevingslawaaï

In een luidruchtige omgeving gaan we automatisch luider praten. Dit geeft een overbelasting van de stemplooien.

- Beperk de gesprekken in een luidruchtige omgeving.
- Wanneer u meezingt met de radio of op een concert, doe dit dan zachtjes.

Lichamelijke factoren

Allergie en infectie

Een allergie of infectie kan leiden tot gezwollen stembanden. U beschadigt de stemplooien wanneer u in een periode van allergie of infectie uw stem overbelast (blijven praten met een hese stem, veelvuldig praten),

- Belast bij een infectie of allergie uw stem zo min mogelijk. Stemrust is de boodschap.
- Adem door de neus, zo verkleint u de kans op infecties.

Reflux

Reflux (= de oprisping van maagzuur) veroorzaakt een bittere, zure smaak in de mond. Wanneer u vaak last heeft van reflux kan het leiden tot een ontsteking van de stemplooien. Stress en ongezonde eet- en leefgewoonten dragen bij tot het ontstaan van reflux.

- Vermijd maagzuur stimulerend voedsel: rood vlees, vet, scherpe kruiden, gefrituurd voedsel, chocolade, kaas, eieren en pepermint.
- Stop of beperk het roken. Na iedere sigaret treedt er enige reflux op.
- Ga niet meteen na het eten liggen.
- Zorg ervoor dat tijdens het slapen uw hoofd hoger ligt dan de rest van uw lichaam.

Medicatie

Geneesmiddelen hebben soms nevenwerkingen op de stem. De meest voorkomende bijwerking is het uitdrogen van de slijmvliezen.

Hormonen

Een vrouw kan tijdens de menstruatie en na de menopauze veranderingen in toonhoogte van haar stem ondervinden. Ook stoornissen in de werking van de schildklier kunnen de stemgeving beïnvloeden.

Angst en Stress

Bij angst en stress alarmeert ons zenuwstelsel een aantal fysieke systemen. Hierdoor maakt ons lichaam zich klaar om te reageren op gevaar.

De ademhaling wordt sneller en hoger, de hartslag versnelt en het strottenhoofd is geneigd om een hogere positie in te nemen. De stemplooien worden dan meestal gespannen en gesloten. Als gevolg van deze lichamelijke reactie zal de stem meer geknepen en hoger gaan klinken. U kan dan minder woorden per ademhaling uitspreken.

Foutieve stemgeving

Onder fout stemgebruik verstaan we het fout aanwenden van de toonhoogte, luidheid en kwaliteit van de stem. We onderscheiden 2 types:

- Hyperfunctioneel stemgebruik ontstaat door een overmatige spanning in de stemplooi- en halsspieren, een foutieve ademtechniek en een te hoge druk en weerstand in de stemspleet. De stem klinkt geknepen, geperst en schrill.
- Bij de hypofunctionele stem worden de stemplooispiers te weinig opgespannen waardoor een te lage druk en weerstand in de stemspleet ontstaat. Hierdoor zijn de ademhaling en de stemgeving niet langer in evenwicht. De stem klinkt inefficiënt en zwak. De draagkracht is beperkt.

Fout stemgebruik kan leiden tot stemstoornissen zoals stembandknobbels, stembandpoliep, enzovoort.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over stemhygiëne.

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

[illegible]

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout

014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

014 40 60 11