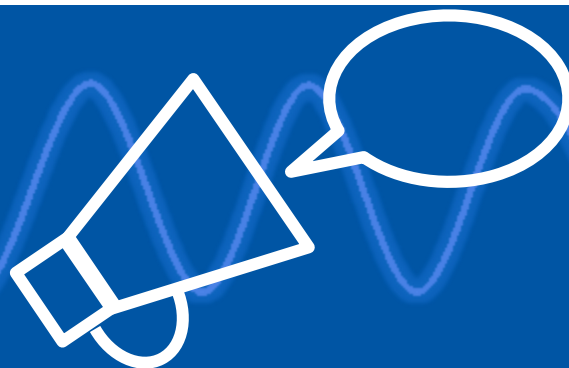


Stem- hygiëne



Wat is stemhygiëne?

De term stemhygiëne verwijst naar een aantal maatregelen die kunnen genomen worden om de stem in optimale conditie te houden. Op die manier kunnen stemklachten en stemstoornissen worden voorkomen. Deze maatregelen kunnen niet enkel preventief gebruikt worden, maar zijn ook zeer belangrijk wanneer een stemstoornis optreedt. Ze kunnen al dan niet in combinatie met een behandeling bij een logopedist en/of Neus-Keel-Oor-arts gebruikt worden.

De bedoeling is aan de hand van deze maatregelen in de mate van het mogelijke alle factoren uit te schakelen die de stemgeving kunnen bemoeilijken en/of aantasten. Deze factoren kunnen in drie categorieën worden onderverdeeld:

- omgevingsfactoren
- levensgewoonten
- spreektechnische factoren

Hierna bespreken we de maatregelen per categorie.

Omgevingsfactoren

Praat zo weinig mogelijk in lawaai

Wanneer u zich in een lawaaierige omgeving bevindt, heeft u de neiging luiden en hoger te praten. Dit is erg belastend voor de stem. Wanneer u toch moet praten in een omgeving met veel achtergrondlawaai, houdt u best volgende regels in acht:

- Overdrijf eerder de articulatie dan het luidheidsniveau
- Spreek trager, dit voorkomt herhalen
- Ga niet roepen of hoger spreken
- Gebruik eventueel gebaren om iets duidelijk te maken
- Ga dicht bij uw gesprekspartner staan.

Dienst Neus-, keel- en oorzichten

Campus Aalst en Ninove

▪ T. 053 72 45 33 ▪ E-mail nko.aalst@olvz-aalst.be

Campus Asse

▪ T. 02 300 63 11 ▪ E-mail nko.asse@olvz-aalst.be



Zorg voor voldoende vochtigheid binnen de spreekruimte en zo weinig mogelijk stof

Droge lucht en stof hebben een negatieve invloed op het slijmvlies van het stemorgaan. Ze kunnen vermeden worden door volgende maatregelen:

- Voorzie ter hoogte van verwarmings-toestellen schaaltes met water of één of meer "luchtbevochtigers"
- Zorg voor een goede ventilatie van de ruimte
- Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van tapijten
- Reinig de ruimte regelmatig met water
- Zet de airconditioning zo weinig mogelijk aan
- Inhaleren van warme dampen is gunstig
- Drink water in plaats van te gaan keelschrappen.

Disclaimer. De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen, schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Spreektechnische factoren

Vermijd stemmisbruik

Vermijd roepen, gillen en zeer luid spreken. Deze stemgedragingen zijn erg belastend voor de stem en worden best vermeden. Wanneer u een grote afstand moet overbruggen kan dit ook efficiënt via:

- Het gebruik van een fluit- of belsignaal
- Het gebruik van gebaren en mimiek
- Sterk te articuleren

Tracht keelschrappen en kuchen zoveel mogelijk te vermijden

Overdreven slijmproductie (o.a. bij een allergie of een verkoudheid) kan leiden tot keelschrappen of kuchen. Vaak doen we het echter enkel uit gewoonte. Dit kwetst de stembanden en moet dan ook zoveel mogelijk vermeden worden. Tracht deze gewoonte dan ook af te leren. Pas in het geval van slijmen de volgende alternatieven toe :

- Slik vaker
- Drink vaker een slokje water
- Oefen een stille kuch: blaas een 'h' aan met een luchtstoot vanuit de buik en de flanken. Deze sterke luchtstroom verwijdert het slijm van de stembanden
- Dampen

Fluister niet

Ten onrechte ziet men fluisteren vaak als een hulpmiddel om een vermoeide of hese stem te ontlasten. Tijdens gespannen fluisteren kan de lucht met een grote wrijving doorheen de nauwe stemspleet geperst worden, waardoor de stem extra belast wordt. Het is dan ook beter niet te fluisteren.

Praat niet de hele dag

De stembanden bestaan uit spieren en spieren raken vermoeid na een lange inspanning. Wanneer u bij vermoeidheid van de stem toch verder gaat praten, forceert u de stem. Daardoor treedt nog meer vermoeidheid op, zodat u zich nog meer gaat forceren en zo verder. Bouw tijdens de dag dan ook periodes van stemrust in.

Verzorg uw lichaamshouding

Een goede houding is belangrijk (zeker voor professioneel stemgebruik) opdat de stem vol en draagkrachtig zou klinken. Een goede houding helpt ook om de adem-beweging te controleren. Hou rekening met de volgende tips:

- Sta met de twee voeten stevig op de grond
- Houd de schouders laag en ontspannen
- Houd het hoofd recht en in het verlengde van de rug

Gebruik een lage ademhalingstechniek

Bij een hoge, oppervlakkige ademhaling blijft de buikwand tijdens de inademing vrijwel ter plaatse. Het is dan nagenoeg alleen een lichte heffing van de ribbenkast die voor een uitzetting van de borstholte zorgt. Een lage ademhalingstechniek geniet de voorkeur aangezien hierbij de grootste hoeveelheid lucht wordt verplaatst met de minste inspanning. Deze techniek kan aangeleerd worden in een logopedische therapie. Hou hierbij rekening met de volgende elementen:

- Beweeg bij elke inademing niet enkel de borstwand, maar vooral de buikwand voorwaarts (abdominaal ademen)
- Adem behoorlijk diep in
- Spreek nooit door tot alle lucht is opgebruikt, adem tijdig en regelmatig opnieuw in

Zorg voor een open articulatie

Wanneer de mond tijdens het spreken onvoldoende wordt geopend, is de spraak slecht verstaanbaar. Dan heeft de stem weinig draagkracht en worden de stemspieren teveel belast en gespannen. Een open articulatie is dan ook belangrijk. Dit betekent een uitspraak waarbij:

- De mond voor de klinkers en tweeklanken behoorlijk wordt geopend
- De medeklinkers en medeklinkercombinaties duidelijk worden gerealiseerd.



Levensgewoonten

Wees matig met roken, alcohol en cafeïne

Roken, alcohol en cafeïne functioneren als diuretica (bevorderen het urineren). Dus veroorzaken ze een verlies van water in het lichaam. Dit zorgt voor uitdroging van de stem. Bovendien irriteert alcohol de keel-slijmvliezen. Teer en andere stoffen uit tabaksrook zijn schadelijk voor de luchtwegen. Daarom worden volgende regels aangeraden:

- Probeer te stoppen - of in ieder geval te verminderen - met roken
- Vermijd cafeïnehoudende dranken vóór intensief stemgebruik
- Beperk het gebruik van cafeïne en alcoholhoudende dranken in het algemeen
- Drink regelmatig plat water

Neem gezonde eetgewoonten aan

Oprispingen (met eventueel een gastrooesophagale reflux) komende uit de maag kunnen een oorzaak zijn van stemstoornissen. Het is dan ook belangrijk gezonde eetgewoonten aan te nemen.

Enkele tips:

- Nuttig het avondmaal ten minste drie uur voor het slapengaan en eet daarna niet meer tot de volgende morgen
- Matig het eten van sterk gekruide spijzen
- Kauw het voedsel altijd behoorlijk

Zorg voor een regelmatig rust- en slaappatroon

Algemene lichamelijke vermoeidheid manifesteert zich ook in de stem. Rust zorgt voor een goede conditie en dus ook voor een optimale stemconditie. Vandaar:

- Neem een behoorlijke en regelmatige nachtrust
- Neem extra nachtrust voor intensief stemgebruik
- Neem eens vaker tijd voor een dutje tussendoor

Reduceer stress en spanning zo veel mogelijk

Stress en spanning beïnvloeden de houding en de spreektechniek meestal in negatieve zin waardoor de stemkwaliteit aangetast wordt. Volgende tips kunnen helpen bij het leren beheersen van stress en spanning:

- Sport voldoende
- Gebruik relaxatietechnieken die bijdragen tot geestelijke en lichamelijke ontspanning