

Therapie

Er zijn diverse manieren om stemstoornissen te behandelen.

- Het toepassen van een goede stemhygiëne en gezonde levensstijl staat voorop.
- Logopedische therapie: aanleren van een correcte adem-, stem- en spreektechniek waardoor de belastbaarheid en de draagkracht van uw stem vergroot.
- Indien een medicamenteuze behandeling wordt gevolgd, kan het potentiële effect op de stemkwaliteit nagegaan worden. In overleg met uw arts kan bekeken worden de medicatie aan te passen.
- In sommige gevallen is een heelkundige ingreep of operatie aan de stemplooien aangewezen. Doch wordt er eerst nagegaan of bovenstaande methodes een verbetering teweegbrengen.

Stemtraining

Stemtraining beslaat het ontwikkelen, corrigeren en optimaliseren van de stem, vaak met het oog op professionele doeleinden. Als u uw stem beroepsmatig gebruikt, zal u veel intensiever en langduriger spreken. Bij stemvermoeidheid kan men de stem onbewust gaan forceren. Stempreventie is voor beroepssprekers (vb. leerkrachten) en professionele stemgebruikers (zoals zangers en acteurs) van belang om stemfalen zo veel als mogelijk te voorkomen.

Voelt stemgeven niet goed meer aan en geeft het ongemak, onzekerheid of stress ?
Aarzel niet om een NKO-arts of logopedist te contacteren.

Contact

Elien Conard

Stemtherapeute

Neurovox

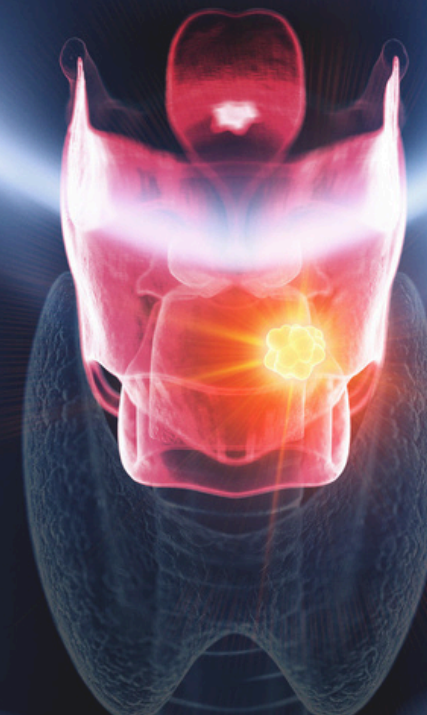
Luikersteenweg 54I, 3800 Sint-Truiden

☎ 0460 97 31 11

✉ elien@neurovox.be

🌐 www.neurovox.be

STEMPROBLEMEN



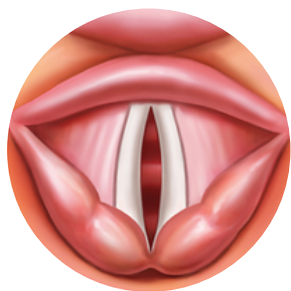
LAST VAN HEESHEID ?
TE WEINIG DRAAGKRACHT ?
TOONHOOGTE NIET GEPAST ?
PIJN TIJDENS HET SPREKEN ?
BROK IN DE KEEL ?

Bouw en werking van ons stemapparaat

De bron van ons stemgeluid is het strottenhoofd, ook wel larynx genoemd. Hier liggen onze stembanden. Het zijn als het ware twee elastische plooien die horizontaal in het strottenhoofd liggen. Daarom gebruikt men de benaming stemplooien. Ze bestaan uit spierweefsel en zijn bedekt met slijmvlies. De lengte bedraagt ongeveer 1,5 cm bij vrouwen en 2 cm bij mannen.

Tijdens het ademen staan de stemplooien open. Bij geluid maken naderen de stemplooien elkaar en zullen ze door de uitgedemde lucht in trilling worden gebracht. Hierdoor gaan ze open en dicht. Dit gebeurt heel snel: tot 100 keer per seconde bij een man en zo'n 200 keer bij een vrouw.

Door met minder of meer kracht uit te ademen kan men de luidheid beïnvloeden. Variëren in toonhoogte gebeurt door de spierspanning van de stemplooien te wijzigen. Voorts legt het geluid een weg af door de mond-, neus- en keelholte. Het geluid wordt door deze klankkast gevormd tot bijvoorbeeld een [o] of een [i].



De bouw van het strottenhoofd, de lengte van de stemplooien en de vorm van de klankkast zijn persoonsgebonden. Dat maakt dat iedere stem uniek en persoonlijk is

Wat is een stemstoornis ?

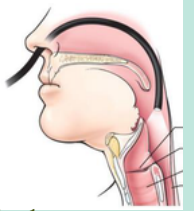
Er is sprake van een stemprobleem wanneer er een verandering in de stemkwaliteit ervaren wordt door de spreker of de luisteraar. De spreker kan ook opmerken dat het spreken anders aanvoelt dan normaal.

Stemproblemen komen frequenter voor dan gedacht. Er zijn diverse oorzaken.

Men kan stemproblemen onderverdelen in twee grote groepen:

- 1) Organische stemstoornissen waarbij de NKO-arts een letsel vaststelt ter hoogte van de stemplooien.
 - Primaire stoornis: het stemprobleem kent een medisch organische oorzaak zoals een tumor, een stemplooiverlamming, ...
 - Secundaire stoornis: Het stemapparaat is normaal, echter door verkeerd stemgebruik en/of stemmisbruik ontstaat er een letsel aan het stemorgaan. Bijvoorbeeld: stemplooi knobbeltjes, stemplooi poliepen, ...
- 2) Functionele stemstoornissen waarbij het stemorgaan in orde is maar verkeerd wordt gebruikt, misbruikt of overbelast wordt.

Naar de NKO-arts



Indien u langer dan 2 weken stemklachten ervaart, raadpleegt u best de huisarts. Indien deze een stemprobleem vermoedt, zal hij doorverwijzen naar de NKO-arts voor een stemonderzoek. Deze zal een laryngoscopie uitvoeren om het strottenhoofd (en o.a. de stemplooien) in beeld te brengen. Dit onderzoek gebeurt meestal door middel van een flexibele endoscoop die via één van de neusgangen wordt ingebracht om naar de stemplooien te kijken. Indien noodzakelijk kan verder onderzoek aangewezen zijn.

Logopedisch bilan

Bij vragen over uw stem kan u zich steeds rechtstreeks wenden tot de logopedist. Meestal komt u bij de logopedist terecht na een verwijzing door de NKO-arts of huisarts. Er wordt een functioneel stemonderzoek uitgevoerd waarbij de logopedist via metingen en observaties een nader beeld zal scheppen over uw stem(gebruik) en de lichaamshouding. Om een idee te krijgen van de stembelasting wordt er o.a. gepeild naar de dagelijkse leef- en werkomstandigheden, gewoontes, gezondheid, gebruik van medicatie. Ook een zelfevaluatie komt aan bod en wordt besproken. De onderzoeksresultaten van de NKO-arts worden geïntegreerd in het bilan. Er is bijgevolg een nauwe samenwerking tussen NKO-arts en logopedist.