

# STEM

## Stemklachten

Als men in het dagelijks leven de stem intensief moet gebruiken bij spreken en zingen, kan dit keelpijn en stemklachten tot gevolg hebben. Intensief stemgebruik vermoeit de keel en het fijne weefsel van de stembanden. Die vermoeidheid kan zich over het hele lichaam uitbreiden, zodat men zich aan het einde van de dag soms doodop voelt. Er kan een gevoel bestaan van een slijmpropje of kriebel in de keel dat niet weggeslikt kan worden. De keel kan branderig, pijnlijk of dichtgesnoerd aanvoelen en is geïrriteerd. Deze klachten kunnen ook voorkomen bij veelvuldig keelschrapen en kuchen.

Iedereen kan deze keelklachten krijgen, bijvoorbeeld na een feest of tijdens een verkoudheid. Ze zijn dan van voorbijgaande aard. Als echter keelpijn na intensief stemgebruik regelmatig blijft voorkomen, kan men daarvan zoveel hinder ondervinden, dat de zin om te spreken afneemt. Bovendien kunnen personen met een spreekberoep op den duur stemklachten ontwikkelen. De stem wordt hees of schor, valt weg en kan niet meer zo gebruikt worden als men wilt. Vaak ontstaat dit omdat er niet de juiste verhouding is tussen stembelasting en stemrust; de stem heeft onvoldoende tijd om te herstellen. Naast mensen met een spreekberoep kunnen ook bijvoorbeeld studenten en koorzangers last krijgen van stemproblemen.

Keelklachten en stemklachten bij intensief stemgebruik kunnen wijzen op een verkeerd gebruik van de stem. De KNO-arts zal een eventuele organische oorzaak, zoals een poliepie of stembandknobbeltjes, uitsluiten.

### WAT DOET DE LOGOPEDIST?

De logopedist verricht (stem)onderzoek, stelt de logopedische diagnose en maakt een behandelplan. In de behandeling let ze op de lichaamshouding als voorwaarde voor een goed gebruik van de stem. Er zal gewerkt worden aan de ademhaling (adembeweging en ademritme) en aan een ontspannen manier van stemgeven. De logopedist beschikt hierbij over verschillende technieken en oefeningen.

Ook wordt bekeken hoe het stemgebruik van de patiënt in het dagelijks leven is, om advies op maat te kunnen geven. Stemsparende adviezen, ook wel stemhygiënische adviezen genoemd, zullen gegeven worden. Daarbij besteedt de logopedist aandacht aan arbeidsomstandigheden als akoestiek en omgevingslawaai. Als men zich de aangereikte technieken eigen maakt en de stemsparende maatregelen ter harte neemt, kunnen de keel- en stemklachten geheel verdwijnen.

### MEER INFORMATIE OVER STEMKLACHTEN

[www.ieder1stem.nl](http://www.ieder1stem.nl)

**BRON: Nederlandse Vereniging voor Logopedie en Foniatrie**

**zie ook website: [www.NVLF.nl](http://www.NVLF.nl)**