

Stemhygiëne

Stemhygiëne omvat de zorg voor een gezonde stem en keel.
In deze folder wordt u geïnformeerd hoe u hiervoor kunt zorgen .



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

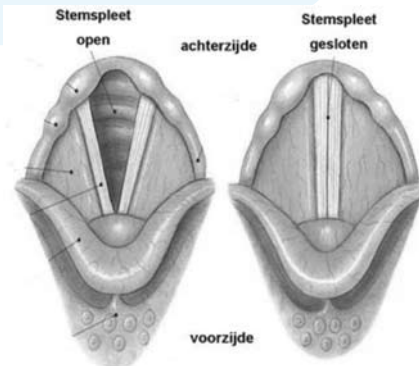
Wat is Stemhygiëne?

Stemhygiëne is de zorg voor een gezonde stem en keel. Belangrijk is om de factoren, die de stem negatief beïnvloeden, te vermijden of te verminderen. Denk hierbij aan verkeerd stemgebruik, stemmisbruik of leefgewoonten. Door deze factoren te vermijden kunnen uw klachten verminderen of zelfs verdwijnen.

De normale stem

De stembanden bevinden zich in het strottenhoofd, net onder het strottenklepje aan het begin van de luchtpijp. De stembanden worden aangestuurd vanuit de hersenen. Stemgeluid ontstaat doordat de twee stembanden tijdens de uitademing tegen elkaar aan gebracht worden. Er moet voldoende lucht aanwezig zijn, zodat de stembanden kunnen gaan trillen. Het stemgeluid dat ter hoogte van de stembanden ontstaat, zorgt vervolgens voor trilling in de borst-, neus-, keel-, en mondholte. Daardoor wordt het geluid sterker, voller en krijgt elke stem zijn eigen geluid.

Hoe zien stembanden eruit?

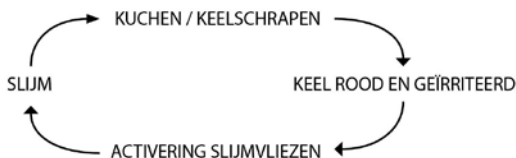


Bron afbeelding: www.ieder1stem.nl/steminzicht

Tips en adviezen voor een goede stemhygiëne

Kuchen en keelschrapen

Vermijd kuchen en keelschrapen. Door kuchen en/of keelschrapen komen de stembanden met veel kracht tegen elkaar aan. Dit zorgt ervoor dat de slijmvliezen geïrriteerd en/of beschadigd kunnen raken.



Wat kunt u doen in plaats van kuchen/keelschrapen?

- Een slokje water drinken;
- Een snoepje nemen;
- Slikken;
- Neuriën.

Schreeuwen

Schreeuwen zorgt voor een hoge belasting op de stembanden. Er wordt meer kracht gebruikt dan de stembanden kunnen verdragen. Om te vermijden dat u lange tijd te hard moet praten, kunt u het beste de afstand tussen u en uw gesprekspartner beperken. Ook ruimtes met veel lawaai kunt u het beste vermijden als u last heeft van uw stem. Om grote afstanden te overbruggen kunt u een microfoon of een fluitje gebruiken. Gebruik een stemversterker als u langdurig luid moet praten.

Fluisteren

Zacht praten is beter voor uw stembanden dan fluisteren. Als u stemklachten heeft, dan gaat u vaak gespannen fluisteren, waardoor er een hard contact tussen de stembanden is. Dit zorgt voor irritatie en de stembanden worden te zwaar belast.

Roken

Roken is funest voor gezonde stembanden. Roken kan uitdroging, ontsteking en zwelling van het slijmvlies van de stembanden veroorzaken. Ook meerroken is schadelijk voor de stembanden, vermijdt dit zoveel mogelijk.

Alcohol en cafeïne

Alcohol en cafeïne kunnen voor uitdroging van de slijmvliesen zorgen. Water heeft een gunstig effect op de slijmvliesen. Regelmatig water drinken is aan te bevelen.

Brandend maagzuur

Brandend maagzuur kan bijdragen tot het ontstaan of onderhouden van stemklachten door irritatie van het slijmvlies. Stress en ongezonde leefgewoonten kunnen maagzuurklachten veroorzaken. Maagzuurklachten kunnen ook een andere oorzaak hebben. Neem bij klachten van brandend maagzuur contact op met uw behandelend arts.

Allergie, infectie en ernstige verkoudheid

Bij een allergie, infectie of ernstige verkoudheid kunnen uw stembanden opzwellen. Belast uw stem tijdens deze periodes zo min mogelijk om irritatie van de stembanden te voorkomen.

Medicatie

Sommige medicijnen kunnen stemklachten veroorzaken. Lees de bijsluiter door en/of vraag advies aan uw behandelend arts of apotheker.

Stress

Stress en emoties zijn een belangrijke oorzaak voor stemklachten. Onderzoek waar de stress vandaan komt en probeer dit te vermijden. Schakel zo nodig professionele hulp in.

Vragen

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, neem dan gerust contact op met:

- Afdeling Logopedie van Rijnstate Arnhem:
088 - 005 6377
of
- Afdeling KNO Rijnstate Arnhem:
088 - 005 7780

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl