

# Stemhygiëne

Om uw stem zo lang mogelijk gezond te houden, is het belangrijk dat u uw stem goed verzorgt. In deze folder staan tips voor een goede stemhygiëne.



Rijnstate

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

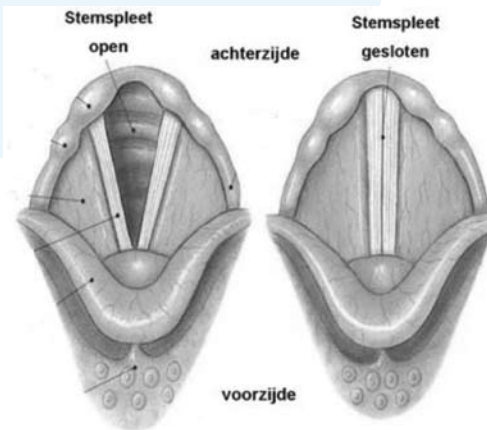
# Wat is Stemhygiëne?

Stemhygiëne betekent niets anders dan zorgen voor een gezonde stem. Zoals een violist goed voor zijn viool zorgt (het in een speciaal kistje vervoert, niet in extreme kou, hitte of vochtigheid laat liggen en het stemt en inspeelt voor een concert), zo kunnen wij goed voor ons instrument, de stem, zorgen.

## Hoe werkt de stem?

In het strottenhoofd bevinden zich de stembanden. Tijdens het ademen staan de stembanden wijd open en is er dus geen geluid. Als we geluid willen geven, sluiten de stembanden zich, zodat de lucht die uit de longen omhoog komt (uitademing) in ontspannen trilling wordt omgezet. Deze trilling is ons stemgeluid. Door de lippen, tong etc. te gebruiken, kunnen we van dit stemgeluid bijvoorbeeld spraak of zang maken.

## Hoe zien stembanden eruit?



Bron afbeelding: [www.ieder1stem.nl/steminzicht](http://www.ieder1stem.nl/steminzicht)

# Waarom werkt de stem niet goed?

Het niet goed kunnen stemgeven kan veel verschillende oorzaken hebben. Er kan een afwijking op de stembanden aanwezig zijn of u kunt uw stembanden verkeerd gebruiken (bijvoorbeeld door te kuchen, schrapen of overcompensatie).

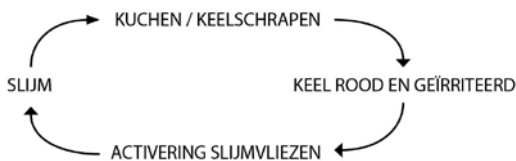
## Wat kunt u er aan doen?

- zorgen voor een goede stemhygiëne;
- naar een logopedist gaan voor een juist stemgebruik;
- naar een logopedist gaan voor manuele facilitatie van de larynx (het laten verminderen van het globusgevoel/het gevoel dat er iets in de keel zit).

## Tips voor een goede stemhygiëne:

**ROKEN** is funest voor gezonde stembanden. Omdat de stembanden al zijn geïrriteerd, heeft u bij het in contact komen met tabaksrook (zelfs al bij flink meeroken) een grotere kans op ernstiger afwijkingen in de keel.

**VOORKOM KUCHEN EN KEELSCHRAPEN**, omdat de stembanden dan met veel kracht tegen elkaar aan slaan. Dit maakt dat de slijmvliezen juist geïrriteerd raken.



Wat kunt u wel doen in plaats van kuchen/keelschrapen?

- Een slokje water drinken.
- Een snoepje eten (geen menthol).
- Slikken.

Ook als u last heeft van uw stem: **GA NOOIT FLUISTEREN!** Fluisteren is een zwaardere belasting voor de stembanden dan op normale luidheid of zacht spreken. Het vergroot de kans op het ontwikkelen van stembandknobbeltjes en is dus zeer ongewenst.

**NIET SCHREEUWEN OF GILLEN.** Hierbij belasten we de stembanden veel te zwaar. U voelt zelf dat de keel 'rauw' aanvoelt en stemgeven niet prettig voelt.

**SPREKEN BEPERKEN TIJDENS EEN VERKOUDEHEID.** En zeker niet zingen! Tijdens een verkoudheid zijn de stembanden al geïrriteerd; rood en opgezwollen. Door ze dan te gaan belasten, kan de zwelling erger worden en is er meer kans op het vormen van stembandknobbeltjes of stembandoedeem.

We raden u aan om deze tips zelf al zo goed mogelijk in de praktijk te brengen. Het is het eerste wat u zelf relatief gemakkelijk kunt doen om uw stem gezond te houden of weer gezond te maken.

## Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft dan kunt u terecht bij de afdeling Logopedie van Rijnstate Arnhem. Op de afdeling is een lijst aanwezig met adressen van logopedisten die verstand hebben van stemproblemen. De afdeling Logopedie is bereikbaar via telefoonnummer: 088 - 005 6377.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

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

### Rijnstate

Postbus 9555  
6800 TA Arnhem  
T 088 - 005 8888  
E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)