

### 3. Vermijd stemmisbruik

- Schreeuwen is niet goed voor de stem, maar schreeuwen is niet altijd te voorkomen. Bedenk daarom alternatieven voor het schreeuwen, bijvoorbeeld fluiten op de vingers of naar iemand toelopen.
- Stimuleer uw kind geen gekke stemmetjes of geluiden van auto's of vliegtuigen na te doen tijdens het spelen.
- Leer uw kind dat fluisteren niet goed is want daardoor vererger je het stemprobleem. Het is beter het kind zacht te laten doorspreken.
- Probeer hoesten, kuchen of keelschrapen te voorkomen. Dit zorgt voor irritatie van de stembanden. Het is beter te slikken of een slok water te nemen.
- Geef zelf het goede voorbeeld door rustig te praten en niet te schreeuwen.
- Zorg er voor dat uw kind niet te hard of te luid zingt.



- Als uw kind schreeuwt, heeft mopperen over het algemeen weinig zin. Laat daarom regelmatig blijken dat u het fijn vindt wanneer uw kind zijn best doet om op zijn stem te letten. Een complimentje doet vaak wonderen.

### 4. Algemene tips

- Het is beter als uw kind door de neus ademt in plaats van door de mond. Zit of slaapt uw kind vaak met zijn mond open, vraag dan advies aan de logopedist.
- Let op de lichaamshouding van uw kind. Een in elkaar gezakte of krampachtige houding kan stemproblemen in de hand werken.

### Ten slotte:

Probeer samen met uw kind deze maatregelen voor de stemhygiëne zo goed mogelijk op te volgen. Het is het eerste wat u zelf kan doen om de stem gezond te houden.

**Sonja Palmers**

Logopedische groepspraktijk  
Waterkasteelstraat 17 - 3740 Bilzen  
tel: 089 41 25 82

# Folder Stemhygiëne kinderen

*Voorkomen of verminderen van keel- en  
stemklachten*



Het doel van deze folder is het geven van informatie en adviezen voor ouders en verzorgers van kinderen met stemklachten. We willen vooral de aandacht vestigen op het belang van een goede stemhygiëne om de stem in optimale vorm te houden en stemklachten en stemstoornissen te voorkomen.

Heeft uw kind vaak last van zijn stem? Is uw kind hees, schor of heeft het last van keelklachten?

Stemhygiëne kan keel- of stemklachten voorkomen of verminderen.

Stemhygiëne houdt in dat je de factoren die schadelijk zijn voor de stem, zoveel mogelijk gaat vermijden. Bepaalde factoren kunnen irritatie of pijnklachten aan de keel/stem veroorzaken. Vaak komen deze klachten voor met heesheid.

### **Bouw en werking van het stemorgaan**

Geluid ontstaat in het strottenhoofd. Het strottenhoofd vormt de verbinding tussen de luchtpijp en de keelholte. Daar liggen de stembanden. Dit zijn twee plooiën die door spieren naar elkaar gebracht kunnen worden en zo de luchtpijp afsluiten.

Als de stembanden tegen elkaar gehouden worden, dan kunnen ze in trilling gebracht worden.

Dit gebeurt door uitgeademde lucht. Deze stembandtrilling veroorzaakt het geluid dat te horen is.

Uiteraard wordt bij spreken niet alleen het strottenhoofd gebruikt. Het stemgeluid wordt omgezet in verschillende klanken door bewegingen van de lippen, tong, gehemelte en keel.

### **Wat kan er misgaan met de stem?**

De stem kan hees of schor klinken. De stembanden sluiten dan niet goed. Ze zijn vaak wat dik en rood. Ook kunnen er kleine knobbeltjes op de stembanden komen. Soms is er ook sprake van een onaangepaste luidheid of toonhoogte.

Factoren zoals allergische aanleg, neus-keel-oorproblemen of stress kunnen een rol spelen

### **Hoe ontstaan stemklachten?**

Stemklachten kunnen ontstaan door:

- allergieën en verkoudheden
- verkeerd stemgebruik
- omgevingsfactoren
- overbelasting
- gevoelig zijn voor luchtweginfecties



### **Regels stemhygiëne: waar kan ik op letten?**

Stemhygiëne is de zorg voor een gezonde stem. Met stemhygiënische maatregelen worden maatregelen bedoeld die de gezondheid van de stem en de stemfunctie (de werking van de stembanden) gunstig beïnvloeden.

Het is lastig om een jong kind bewust te maken van stemmisbruik of stembelasting. Toch is het belangrijk bij kinderen met stemproblemen op een paar dingen te letten.

#### ***1. Zorg voor een rustige omgeving.***

Als het rumoerig is in huis, moet een kind vaak hard praten of roepen om verstaan te worden. Let erop dat de radio en televisie niet te hard staan.



Praat zelf ook rustig en neem de tijd om naar uw kind te luisteren.

#### ***2. Zorg voor een gezonde omgeving***

Een goede ventilatie en luchtvochtigheid is belangrijk: een rokerige of droge ruimte is slecht voor de stem.