

net te weinig kracht gebruiken om onze stembanden te doen sluiten. Bij verkeerd stemgebruik zonder ernstige afwijkingen kunnen logopedische behandelingen een oplossing bieden. Langdurig verkeerd stemgebruik kan afwijkingen op de stembanden veroorzaken, bv. stembandknobbels.

#### Lichamelijke conditie

De lichamelijke conditie kan een invloed hebben op de stem. Bij vermoeidheid, emoties,... gaan we de stem niet krachtig of net te gespannen gaan gebruiken. Ook ouderdom kan een rol spelen bij stemproblemen.

#### Naar de NKO-arts

Wanneer je heesheid langer dan drie weken aanhoudt, raadpleeg je best je arts. Bij vermoeden van stemproblemen zal de huisarts je verder verwijzen naar een NKO-arts. De NKO-arts kan een gericht stemonderzoek doen. Hij/zij kan kijken of u uw stembanden verkeerd gebruikt of er een afwijking aan de stembanden gevonden kan worden.

Dit gebeurt meestal door middel van een keelspiegeltje of een flexibele laryngoscoop (onderzoek via de neus). Hierop volgend kan uitgebreider onderzoek noodzakelijk zijn. Bij stemproblemen kan een verwijzing naar de logopedist een volgende stap zijn.

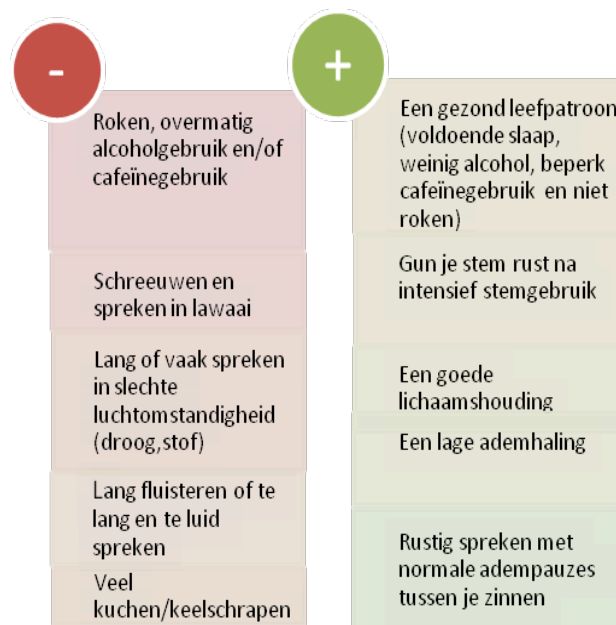
#### Logopedisch onderzoek

Meestal komt u bij de logopedist terecht via een verwijzing van een (huis)arts. Natuurlijk kunt u zich met vragen over de stem ook rechtstreeks tot de logopedist wenden. De logopedist zal via alle informatie, die er over uw stemgebruik te vinden is, een beeld vormen van uw stem. De belangrijkste

onderdelen van het stemonderzoek zijn de observatie en metingen van uw stem en lichaamshouding. Onderzoek naar persoonlijke spreekomstandigheden, stembelasting, leefwijze, gezondheid en medicatie zijn hier ook onderdelen van.

De informatie die men verkrijgt via de NKO-arts over het beeld van de stembanden en de werking ervan, is ook zeer waardevolle informatie voor de logopedist. Samenwerking tussen de NKO-arts en de logopedist is dus van belang.

Aan de hand van het onderzoek wordt dan bepaald of logopedische behandelingen noodzakelijk zijn.



#### Wat is goed en slecht voor mijn stem?

**Logopedische groepspraktijk**  
**Palmers Sonja – Nelissen Sofie –**  
**Van der Heijden Nathalie**  
 Waterkasteelstraat 17 - 3740 Bilzen  
 tel: 089 41 25 82

# Informatiefolder

## Stem



Deze folder heeft tot doel u informatie en adviezen te geven over stemproblemen bij volwassen personen. U heeft last van uw stem en zit met allerlei vragen. Bent u recent op onderzoek bij een neus-, keel- en oorarts (NKO-arts) geweest wegens stemklachten of u wilt gewoon meer erover weten, dan kan deze folder misschien al een aantal van uw vragen beantwoorden.



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

De bron van ons stemgeluid is het strottenhoofd. Het strottenhoofd vormt de verbinding tussen de luchtpijp en de keelholte. Daar liggen onze stembanden. Dit zijn twee elastische plooiën die door spieren naar elkaar gebracht kunnen worden en zo de luchtpijp afsluiten.

Door middel van uitgeademde lucht kunnen de stembanden gaan trillen. De stembanden kunnen enkel in trilling gebracht worden als ze tegen elkaar gehouden worden. Het uiteindelijke geluid dat we produceren en dus ook horen, wordt veroorzaakt door deze stembandtrillingen.

Ons stemgeluid kan ook variëren. Naarmate de spanning verandert ter hoogte van de stembanden, verandert ook de toonhoogte. Deze spanning komt tot stand door spierbewegingen. Ook de verschillende klanken die we produceren komen niet enkel tot stand door het strottenhoofd. Door bewegingen van de lippen, de tong, gehemelte en de keel kunnen we de klanken laten variëren.

## ***Wat is een stemstoornis?***

We spreken van een stemstoornis als er afwijkingen aan de stembanden zijn. Dit heeft als gevolg dat de stembandtrilling negatief beïnvloed wordt en we een afwijkend stemgeluid gaan waarnemen. Veel voorkomende, afwijkende stemgeluiden kunnen we als hees of schor benoemen. Soms is er ook sprake van een onaangepaste luidheid of toonhoogte.

## **Welke stemstoornissen komen er voor en hoe ontstaan ze?**

### *Infectie*

Je bent zeker al eens hees geweest bij een verkoudheid. Dan kan een ontsteking de boosdoener zijn. Een ontsteking is de meest voorkomende aandoening. Ontstekingen worden vaak veroorzaakt door virussen en genezen meestal vanzelf. Bij ernstige ontstekingen zijn medicijnen soms noodzakelijk.

### *Irritatie/stemmisbruik*

Een mogelijke oorzaak van irritatie van de stembanden kan de blootstelling aan prikkelende gassen/dampen zijn (bv. roken). Ook een allergie kan deze irritatie geven. In andere gevallen kan stemmisbruik (zoals keelschrappen, hoesten, foutief roepen) de oorzaak zijn.

### *Verlamming*

Bij een verlamming kunnen de stembanden niet goed naar elkaar worden gebracht en heeft dit een hees stemgeluid tot gevolg. De stembandverlamming kan genezen, afhankelijk van de oorzaak. Wanneer er geen spontaan herstel is, kan de logopedist uw stem proberen te verbeteren door middel van oefeningen. In sommige gevallen wordt een operatie overwogen.

### *Zwelling*

Er bestaan verschillende goedaardige zwellingen van de stembanden. Een goedaardige stembandpoliep is er één van en bevindt zich meestal op één van de twee stembanden. Deze kan ontstaan door plotselinge overbelasting. Men kan bij het verwijderen van een stembandpoliep al een betere kwaliteit van de stem verkrijgen. De bekende stembandknobbeltjes zijn een ander voorbeeld van goedaardige

stembandzwellingen. Deze worden vaak veroorzaakt door verkeerd stemgebruik. Logopedische behandelingen kunnen in beide gevallen een optie zijn.



### *Kwaadaardige afwijkingen*

Een kwaadaardige zwelling op de stembanden (kanker) is een vrij zeldzame aandoening en kan heesheid tot gevolg hebben. Dit komt meestal voor bij oudere, rokende mensen en kan in een vroeg stadium meestal goed worden genezen. De behandelende arts gaat u meer informatie geven en de mogelijke stappen bespreken.

### *Verkeerd stemgebruik*

Wanneer er geen afwijkingen ter hoogte van de stembanden gevonden worden en de stem klinkt hees, dan kan verkeerd stemgebruik wel de oorzaak zijn. De stemkwaliteit is slecht, omdat we de stembanden niet goed gebruiken tijdens het spreken. We gaan te veel of