



Stemhygiëne

62.023N

Jan Yperman Ziekenhuis

Briekestraat 12, 8900 Ieper

info@yperman.net • 057 35 35 35

www.yperman.net •     

Een gezonde stem is van cruciaal belang, of je nu een spreker, zanger, docent of iemand anders bent die dagelijks veel gebruik maakt van zijn stem. Deze brochure biedt je praktische tips en adviezen om jouw stem gezond te houden en stem gerelateerde problemen te voorkomen.

1. Wat is stemhygiëne

Stemhygiëne verwijst naar gezonde gewoonten en praktijken die de gezondheid en het welzijn van jouw stem bevorderen. Door stemhygiëne in jouw dagelijks leven te integreren, kan je stemklachten en stemstoornissen voorkomen. Ook wanneer er reeds stemstoornissen opgetreden zijn is het belangrijk stemhygiëne toe te passen.

Stemhygiëne kan onderverdeeld worden in het vermijden van stemmisbruik, beperken van stembelasting en optimaliseren van levensgewoonten.

1.1. Vermijd stemmisbruik

1.1.1. Vermijd schreeuwen, gillen of krijsen

Schreeuwen, gillen of krijsen kan jouw stembanden overbelasten, dit omdat er meer kracht wordt gebruikt dan wat de stembanden kunnen verdragen.

1.1.2. Vermijd fluisteren

Om te fluisteren moet je je stem sterk aanspannen. Dat zorgt voor overbelasting en irritatie op de stembanden en kan de klachten juist verergeren. Probeer in plaats daarvan eerder zachter te praten in plaats van te fluisteren.

1.1.3. Vermijd schrapen of kuchen

Bij het kuchen of keelschrapen worden de stembanden hard tegen elkaar geperst, dewelke schade kan aanrichten aan de stembanden. In plaats van je keel te schrapen of te kuchen, kan je gewoon slikken, een slok water nemen of praten (bij elk van deze handelingen verplaatst het slijm zich ter hoogte van de stembanden).

1.2. Stembelasting

1.2.1. Neem voldoende rust

Net als andere delen van jouw lichaam heeft je stem tijd nodig om te herstellen na intensief gebruik. Als je merkt dat je stem vermoeid raakt, neem dan pauzes en verminder het spreken of zingen. Rust helpt jouw stembanden te herstellen en voorkomt overbelasting.

1.2.2. Gebruik stemversterking indien nodig

Bij het spreken of zingen voor grote groepen of in lawaaierige omgevingen wordt er luider en hoger gepraat, wat belastend is voor de stem. Het kan nodig zijn om een microfoon of

stemversterking te gebruiken. Hierdoor hoef je de stem niet te overbelasten om gehoord te worden.

1.2.3. Beperk stemgebruik bij keelklachten

Als je last hebt van keelpijn of andere keelklachten, beperk dan je stemgebruik zoveel mogelijk. Forceer je stem niet, want dit kan de klachten doen toenemen.

1.2.4. Optimaliseer de spreekomgeving

Zorg voor een goede verluchting van de ruimte. Vermijd een spreekomgeving met stof (tapijten), rook en airconditioning. Het is aan te raden een goede bevochtigingsgraad van de ruimte te verkrijgen (55-65%), dit kan met behulp van luchtbevochtigers of schaaltes met water ter hoogte van het verwarmingstoestel te plaatsen.

1.3. Levensgewoonten

1.3.1. Hydratatie

Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt om je stembanden goed gehydrateerd te houden. Drink dagelijks minimaal 8 glazen water (1,5 liter). Goed gehydrateerde stembanden zijn flexibeler en minder vatbaar voor schade. Bij droge omstandigheden of veel stemgebruik is extra hydratatie essentieel.

1.3.2. Verzorg uw ademhaling

Een goede ademhalingstechniek is essentieel voor een gezonde stem. Adem diep in vanuit je buik en vermijd oppervlakkig ademen. Tracht mondademhaling te vermijden, probeer via de neus te ademen hierdoor wordt de lucht beter gezuiverd, verwarmd en bevochtigd.

1.3.3. Rook niet en vermijd rokerige ruimtes

Roken zorgt voor irritatie en uitdroging van stembanden. Vermijd roken en blootstelling aan rokerige omgevingen om jouw stem gezond te houden.

1.3.4. Vermijd alcohol en cafeïne

Alcohol en cafeïne zorgen beiden voor het uitdrogen van stembanden. Beperk het gebruik van deze.

1.3.5. Vermijd angst en stress

Bij angst en stress wordt de spreektechniek beïnvloed door een hogere positie van het strottenhoofd waardoor er meer gespannen gesproken wordt met nadelig effect op de stemkwaliteit.

Als je regelmatig stemproblemen ervaart zoals heesheid, stemvermoeidheid of pijn bij het spreken of zingen, contacteer dan een NKO-arts voor verder nazicht.

Jan Yperman Ziekenhuis

Briekestraat 12, 8900 Ieper • info@yperman.net • 057 35 35 35



www.yperman.net