

Stemhygiëne

Zo houd je je stem gezond

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jouw zorg
is onze zorg





Stemhygiëne

Een gezonde stem is van cruciaal belang, of je nu spreker, zanger, docent bent of iemand die dagelijks veel gebruikmaakt van zijn stem. In deze brochure vind je praktische tips en adviezen om je stem gezond te houden en stemgerelateerde problemen te voorkomen.

Wat is stemhygiëne?

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

Je kan stemhygiëne onderverdelen in het vermijden van stemmisbruik, het beperken van stembelasting en het optimaliseren van levensgewoonten.

Vermijd stemmisbruik

Vermijd schreeuwen, gillen of krijsen

Schreeuwen, gillen of krijsen kan je stembanden overbelasten, omdat je dan meer kracht gebruikt dan je stembanden kunnen verdragen.

Vermijd fluisteren

Om te fluisteren moet je je stem sterk aanspannen. Dat hou je niet lang vol door de wrijving ter hoogte van je stembanden. Dat zorgt voor overbelasting en irritatie van de stembanden en kan de klachten net verergeren. Probeer in plaats daarvan zachter te praten in plaats van te fluisteren.

Vermijd schrapen of kuchen

Als je kucht of je keel schraapt, worden je stembanden hard tegen elkaar geperst. Dat kan schade 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).

Stembelasting

Neem voldoende rust

Net zoals andere delen van je lichaam heeft je stem tijd nodig om te herstellen na intensief gebruik. Merk je dat je stem vermoeid raakt? Neem dan pauzes en verminder het spreken of zingen. Rust helpt je stembanden te herstellen en voorkomt overbelasting.

Gebruik stemversterking indien nodig

Als je spreekt of zingt voor grote groepen of in lawaaierige omgevingen, praat je vaak luider en hoger. Dat is belastend voor je stem. Het kan nodig zijn om een microfoon of stemversterking te gebruiken. Zo hoef je je stem niet te overbelasten om gehoord te worden.

Beperk stemgebruik bij keelklachten

Heb je last van keelpijn of andere keelklachten? Beperk dan je stemgebruik zo veel mogelijk. Forceer je stem niet, want dat kan de klachten doen toenemen.

Optimaliseer de spreekomgeving

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

Levensgewoonten

Hydratatie

Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt om je stembanden goed gehydrateerd te houden. Drink dagelijks minimaal 8 glazen water. Een goed gehydrateerde stem is flexibeler en minder vatbaar voor schade. Probeer het drinken van cafeïnehoudende of alcoholische dranken te beperken, omdat die je stem kunnen uitdrogen. Bij droge omstandigheden of veel stemgebruik is extra hydratatie essentieel.

Verzorg je ademhaling

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

Rook niet en vermijd rokerige ruimtes

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

Vermijd alcohol en cafeïne

Alcohol en cafeïne zorgen allebei voor het uitdrogen van stembanden. Beperk het gebruik hiervan.

Vermijd angst en stress

Bij angst en stress wordt de spreektechniek beïnvloed door een hogere positie van het strottenhoofd. Daardoor spreek je meer gespannen, met een nadelig effect op de stemkwaliteit.

Ervaar je regelmatig stemproblemen, zoals heesheid, stemvermoeidheid of pijn bij het spreken of zingen?

Contacteer dan een NKO-arts voor verder nazicht.

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general writing. It features a series of evenly spaced, horizontal grey lines that run across the entire width of the page. The lines are thin and light, providing a guide for letter height without being distracting. There are no margins, headers, footers, or other markings present on the page.

Contact

Secretariaat Neus-, Keel- en Oorziekten (NKO)

Openingsuren:

Maandag - vrijdag: 8 - 20 uur

Zaterdag: 8 - 14 uur

057 35 74 50

Volg route 85

Meer info op: nko.yperman.net

Liever digitaal?
Scan de QR-code



Deze informatiebrochure is met de grootste zorg opgemaakt. Ze bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Jan Yperman Ziekenhuis vzw, onze artsen en medewerkers zijn niet aansprakelijk voor vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in deze brochure.

Opmerkingen en/of suggesties kan je melden via communicatie@yperman.net

Jan Yperman Ziekenhuis vzw
Briekestraat 12, 8900 Ieper
info@yperman.net
057 35 35 35
www.yperman.net

