

Hoofd-halscentrum



# Stemhygiënische adviezen

Verkeerd stemgebruik en stemmisbruik kunnen een belangrijk aandeel hebben in het ontstaan en in stand houden van stemklachten, daarom geven we je graag een aantal tips en adviezen die bedoeld zijn om de gezondheid van jouw stem te verbeteren.

## **01 Roken – rokerige omgeving/ruimtes**

Rook irriteert de slijmvliezen van de neus, mond en keel en dus ook van onze stemplooiën. Probeer rokerige ruimtes te vermijden -en wanneer je rookt- te stoppen met roken. Door de irritatie van de slijm-vliezen kan jouw stem lager en schor gaan klinken. Voor zangers is het belangrijk om te weten dat roken voor een daling in het bereik van de hoge tonen kan zorgen.

## **02 Cafeïne – alcohol**

Cafeïne en alcohol hebben de eigenschap de slijmvliezen van de stembanden uit te drogen. Let dus op met koffie, thee, alcohol maar ook met sommige frisdranken.

## **03 Eetgewoontes en reflux**

In sommige gevallen kan reflux of het terugvloeien van maagsappen naar de keel leiden tot stemklachten. Nicotine, alcohol, koffie, chocolade en fruitsappen zijn boosdoeners. Hanteer gezonde eetgewoontes, vermijd pikant en vet eten en eet 's avonds niet te laat.

## **04** Hydratatie van de stembanden

Zorg dat de luchtvochtigheid in de ruimte waar je bent (denk ook aan je slaapkamer) voldoende hoog is. Vaak is er een groot verschil in luchtvochtigheid tussen buiten en binnen. Zet daarom ook regelmatig een raam open. Een schaalkje met water op de verwarming of een luchtbevochtiger helpen ook. Let op met het gebruik van airconditioning (in werk- of leefruimtes maar ook in de auto). Voor de hydratatie van de stembanden drink je best gewoon water. Douchen met je mond open en 'dampen' of inhaleren van waterdamp zijn erg goed voor de rechtstreekse hydratatie van je stembanden. Doe geen oliën, kruiden,... in het water. Deze kunnen de slijmvliezen irriteren.

## **05** Rust en slaap

Algemene vermoeidheid door te weinig rust of onvoldoende slaap heeft een weerslag op je stem. Vooral professionele stemgebruikers kunnen dit merken aan een dalende stemkwaliteit. Bij vermoeidheid is onze stem minder krachtig, iets hoger en onstabiel. Voldoende nacht- en stemrust kunnen dan het verschil maken.

## **06** Angst en stress

Soms hebben we een zeker niveau van stress nodig om te kunnen presteren. Stress is dus daarom niet alleen maar negatief voor de stem.

Het is wel zo dat door stress en angst onze ademhaling sneller en hoger wordt, onze hartslag versnelt en ons strottenhoofd geneigd is om een hogere positie in te nemen. Hierdoor worden de stemplooien meestal te gespannen gesloten en gaat onze stem meer geknepen en hoger klinken én gaan we minder woorden per ademhaling kunnen spreken.

Het verminderen van stress en angsten kan dan ook erg snel voor een positief effect op de stem en ademhaling zorgen.

## **07** Stemmisbruik

Keelschrapen, kuchen, (te) luid spreken, roepen, fluisteren, stemmetjes nadoen,... zijn allemaal voorbeelden van stemmisbruik. Probeer je eerst bewust te worden of jij één of meerdere van deze dingen doet, dan kan je er op beginnen te letten en het minder doen. Keelschrapen en kuchen gaan we vaak doen wanneer we het gevoel hebben dat er iets in onze keel zit of soms zelfs uit gewoonte. Wanneer we dit doen, slaan onze stemplooien hard tegen elkaar waardoor de slijmvliezen geïrriteerd geraken én het gevoel van iets in de keel te hebben, snel terugkeert. Probeer niet meer te kuchen of te keel-schrapen! Probeer in de plaats; droog te slikken, enkele slokjes water te drinken, de slijmen weg te slikken of misschien even te 'zoemen'. Je kan ook proberen te hoesten op een 'h'.

**08****Warm-up, cool down- én ontspanningsoefeningen**

Moet je veel spreken, geef je les of ga je zingen? Doe opwarmingsoefeningen en cool down-oefeningen voor je stem. Spreken is topsport en de spieren die onze stemplooiën zijn, kunnen we dan ook best goed voorbereiden op het spreken. Zoem je stemplooiën wakker:

- laat je onderkaak hangen
- je tong ligt lui op de mondbodem
- je lippen maken zacht contact
- je ademt in door je neus en je zegt 'mmmm'. Wanneer je dit goed en ontspannen doet, voel je trillingen ter hoogte van je lippen, wangen en/of je neus
- doe dit dagelijks voor én na het spreken

**09****Enkele tips**

- Geeuwen en zuchten zijn erg dankbare en gemakkelijke oefeningen om de spieren van je keel en strottenhoofd te ontspannen. Doe dit dus zo vaak als je kan!
- Wanneer je praat, richt je steeds naar jouw gesprekspartner of je publiek.
- Ga in huis niet van de ene ruimte naar de andere roepen maar ga naar elkaar toe.
- Zet televisie, radio, elektrische toestellen, ...uit wanneer je praat. Zo vermijd je dat je luider (en ook vaak hoger) gaat praten.
- Pas eerder je spreektempo aan dan je luidheid én spreek je medeklinkers goed uit!
- Bouw regelmatig stemrust in; zwijg even tijdens een pauze, vermijd lange telefoongesprekken.



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat hoofd-halscentrum  
tel.: 011 69 95 22

logopedist Leen Haijen  
e-mail: [leen.haijen@stzh.be](mailto:leen.haijen@stzh.be)



**Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

[info@stzh.be](mailto:info@stzh.be) • [www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)