

Campagne Ken je Stem 2008

De NVLF heeft de campagne Ken je Stem ontwikkeld in verband met de Werelddag van de Stem. Deze dag wordt jaarlijks op 16 april gehouden. Via het menu (links) komt u alles te weten over de werking van de stem of het voorkomen van stemklachten. Met Test je stem weet je of er mogelijk een probleem is waar de logopedist u bij kan helpen.

Communicatie

Met de stem kun je communiceren. Zonder stem is het lastig om je verstaanbaar te maken. Dat merkt iedere beroepsspreker, zanger of acteur die verkouden is: het wordt dan een stuk moeilijker om je vak uit te oefenen. Het kan gebeuren dat een voorstelling of concert daardoor wordt afgelast. Iedereen heeft een eigen stemgeluid. Vaak lijkt je stem ook op die van je vader, je moeder, je broer of je zus. Dat heeft te maken met de bouw van de resonantieruimten, maar ook door imitatie.

Geboorteschreeuw

De geboorteschreeuw geeft vaak al aan of een kind een stevige stem heeft. De spraak- en taalontwikkeling begint ook met het maken van geluiden, waarmee de communicatie op gang komt. We kunnen van alles doen met de stem: praten, lachen, huilen, roepen, kreunen, zuchten, zingen...

Vaak zijn we het ons niet bewust. Pas wanneer er sprake is van een gestoorde stemfunctie, dan reageren we daarop.

Hoe wordt het stemgeluid gevormd?

Stemgeluid wordt gevormd doordat de lucht uit de longen stroomt en in het strottenhoofd de stemplooien in trilling brengt. De lengte van de stemplooien bepaalt of je een hoge of een lage stem hebt. Iemand met een lage stem heeft in verhouding lange stemplooien. En een hoge sopraan heeft korte stemplooien. Als de stem niet helder, maar schor of hees klinkt, dan sluiten de stemplooien die in het strottenhoofd zitten niet goed. Dit kan allerlei oorzaken hebben, bijvoorbeeld een verkoudheid, overbelasting door schreeuwen en roepen, het spreken in een akoestisch slechte ruimte, een verkeerde ademtechniek of een combinatie van verschillende factoren.

M
E
S
T
E
M



Conditie

Wanneer alle condities optimaal zijn, kan er een goed stemgeluid worden geproduceerd, dit hangt ook af van het stemapparaat. Wanneer iemand een minder goed stemapparaat heeft, kan dit een reden zijn dat de stemplooi niet in staat zijn optimaal te sluiten, wat betekent dat iemand altijd een hese stem heeft. Soms wordt juist een hese zangstem zeer gewaardeerd en herkennen we de zanger direct aan het kenmerkende stemgeluid. Het is echter belangrijk dat er geen afwijkingen aan de stemplooi ontstaan door een verkeerd adem- of stemgebruik.

Stemmisbruik

Langdurig stemmisbruik, waarbij we ook krijsen, schreeuwen en bijvoorbeeld keelschrapen noemen, kan ertoe leiden dat er stemplooi afwijkingen gaan ontstaan, zoals stemplooi oedeem (verdikte stemplooi) en stemplooi knobbeltjes. Door stemrust en het goed aanleren van een juiste adem- en stemtechniek verdwijnen deze aandoeningen meestal. Dit kan worden getraind onder leiding van een logopedist.

Operatie

Wanneer het stemmisbruik blijft bestaan, soms ook in combinatie met roken, drinken, spreken in een omgeving met veel lawaai, heeft dit ernstiger gevolgen voor de stemplooi, soms ontstaan er dusdanige afwijkingen die door de KNO-arts / foniater operatief moeten worden verwijderd. Ook na een operatie is vaak logopedie noodzakelijk om de juiste ademtechniek tijdens het stemgebruik toe te passen, waardoor de stemplooi weer optimaal kunnen functioneren.

Stemklachten

In een periode waarin het strottenhoofd (de larynx) groeit, kunnen er stemproblemen ontstaan, bijvoorbeeld bij jonge kinderen rond 6 / 7 jaar en bij jongens in de puberteit, die de baard in de keel krijgen. Meestal verdwijnen deze klachten na enige tijd, en wordt de stem enkele tonen lager en krijgt een ander timbre. Ook bij meisjes is er sprake van enige stemverlaging na de puberteit. Wanneer toch klachten blijven bestaan, is stemtherapie door de logopedist vaak een goede zaak.

Onderzoek

Wanneer een heesheid plotseling ontstaat en langer duurt dan 3 weken, is het raadzaam een bezoek te brengen aan de huisarts en de KNO-arts of foniater (stemarts). Er zal dan uitgebreid onderzoek moeten plaatsvinden om na te gaan waardoor de stemproblemen zijn ontstaan en hoe de stemplooi eruit zien.



De KNO-arts doet een onderzoek naar het functioneren van de stemplooien, er wordt bekeken hoe het trillingspatroon is en welke afwijkingen er mogelijk op de stemplooien worden geconstateerd. Is er sprake van een goed- of een kwaadaardige afwijking? De stemmogelijkheden worden in kaart gebracht door het maken van een fonetogram, waarbij de stemomvang (hoog/laag) en de dynamiek (hard/zacht) worden gemeten.

Adem- en stemtraining

Een normale stem moet minstens twee octaven ter beschikking hebben, en een voldoende dynamisch bereik. Zeker voor beroepssprekers die bijvoorbeeld in een rumoerige klas moeten lesgeven. Wanneer een stem niet getraind is, zullen er eerder klachten en stemafwijkingen ontstaan. Daarom is het van groot belang dat er goed onderzoek wordt verricht door de KNO-arts en adem- en stemtraining wordt gegeven door de logopedist.

Hoorbare inademing?

Welke problemen signaleren we met betrekking tot het ademgebruik? Veel beroepssprekers gebruiken een hoge, hoorbare inademing in combinatie met een hoog spreektempo. Op de televisie en radio horen we sprekers hoorbaar inademen en naar lucht 'happen'. Een hoorbare inademing geeft onrust bij de luisteraar. De spreker moet leren een lage middenrifademing toe te passen tijdens het spreken. Hierdoor kunnen ook de stemplooien optimaal bewegen, zodat er een betere balans ontstaat.

Tegengestelde adembeweging

Bij het roepen constateren we soms een tegengestelde adembeweging. De buikwand wordt naar voren geperst, in plaats van het ontspannen naar binnen bewegen tijdens de uitademing. Vaak gaat het onbewust bij lachen of hoesten wel goed. Bij een tegengestelde adembeweging tijdens roepen, komt er een verkeerde spanning op de stemplooien. Vaak in combinatie met een hoge schrille stemgeving. Hierdoor kunnen ook beschadigingen op de stemplooien ontstaan (bijvoorbeeld een poliep).

Stem en emotie

Stem en stemming hebben ook met elkaar te maken. Wanneer we blij zijn, dan klinkt ook onze stem meestal goed. Je kunt aan een stem horen of iemand verdrietig is, of depressief of moe. Emoties zijn verweven met ons stemgebruik. Daardoor kunnen we ook een 'brok in de keel' hebben. We merken dat de adem 'stokt in de keel' of we moet soms 'even op adem komen'.



We moeten soms iets even op elkaar 'afstemmen' en de 'stemming' kan er goed inzitten, of juist helemaal ontbreken.

Afonie

Problemen kunnen dusdanig zijn dat op grond van psychische problemen of nare ervaringen iemand helemaal geen stem meer kan produceren. Er is dan sprake van afonie (geen geluid).

Factoren die de stem negatief beïnvloeden

Imitatie van stemmen kan ook stemproblemen veroorzaken. Kinderen vinden het leuk om allerlei geluiden te maken, die niet goed zijn voor hun stemapparaat. Ook imiteren amateurzangers met een ongetrainde stem hun popidolen, waardoor ernstige larynxafwijkingen kunnen ontstaan.

Negatieve factoren die een stemstoornis kunnen beïnvloeden, zijn bijvoorbeeld chronische verkoudheden, copd (astma), reflux (maagzuur), afwijkingen in het bewegingsapparaat, allergieën. Het is duidelijk dat in alle gevallen eerst een medische diagnose wordt gesteld en zo nodig een behandeling door de arts wordt verricht.

Voorkomen van stemproblemen

Beroepssprekers, zoals docenten, onderwijzers, peuterspeelzaalleidsters, verkopers, zwem- en sportinstructeurs, coaches, acteurs, presentatoren, pastores, telefonisten, radio- en televisiejournalisten, politici zullen aandacht moeten besteden aan hun adem- en stemtechniek om klachten te voorkomen. Ongetrainde zangers die zingen in een amateurkoor klagen vaak over stemproblemen na een kooravond. Na een verkoudheid kunnen de stemproblemen vaak blijven bestaan. Ook hier kunnen een aantal lessen stemtherapie door de logopedist inzicht geven in het stemgebruik tijdens het spreken of het zingen. Verkeerde adem- en stemgewoonten worden afgeleerd en een goed stemgebruik wordt getraind door gerichte stemoefeningen. Net als alle andere muzikanten, dient ook de gebruiker van het stemapparaat dit instrument te trainen en te onderhouden.

Goed stemgebruik

Tijdens de opleiding van een acteur, zanger, logopedist wordt er uitgebreid aandacht besteed aan de training van het adem- en stemapparaat.



Daardoor weet deze beroepsbeoefenaar het instrument van de stem goed te gebruiken. Toch kunnen er door langdurig en intensief gebruik, in combinatie met bijvoorbeeld een infectie stemproblemen ontstaan. Op de opleiding voor leraar is er helaas nauwelijks meer speciale aandacht voor stemtraining. Het vak logopedie is bij de meeste opleidingen geschrapt.

Oefenen

Steeds meer mensen houden zich bezig met stem. Stemtrainers, stemacrobaten, presentatoren, acteurs, professionele zangers, in de concertzaal of bij de musical, maar ook diegenen die zingen in het kerkkoor of tijdens het smartlappenfestival, bij Idols of de X-factor. De spreekstem kan worden getraind door de logopedist. Daarna is het belangrijk de toneel- of zangstem te oefenen bij een acteur of zangpedagoog.

Preventieve maatregelen

Vorbereidende activiteiten

- voorbereiding van stem door opwarmingsoefeningen
- ontspanning schouders, nek en kaak etc. voor/tijdens het professioneel spreken
- bevochtigen keel en mond door kauwbewegingen / water drinken

Leefstijl

- orale intake (alcohol, gezond voedsel etc.)
- medicatie, drugs
- voldoende beweging

Omgeving

- gebruik van geluidsversterking bij grote ruimten, groepen en in openlucht
- reduceren van omgevingslawaai / methodische aanpassing bij lawaai
- instellen ruimte: schoon, luchtvochtigheid (indien mogelijk)
- verwarmen stemapparaat in kou en airco

Stemonderzoek?

De KNO-arts kan beoordelen of er afwijkingen aan de stemplooien zijn. De logopedist kan een uitgebreid adem- en stemonderzoek doen om te inventariseren waar de spreektechniek kan verbeteren. Goed adem- en stemgebruik wordt aangeleerd. Via dagelijkse stemoefeningen train je het stemapparaat waardoor het instrument optimaal kan functioneren en de klachten zullen afnemen.



Iedereen die de stem gebruikt in het beroep of tijdens het uitoefenen van een hobby, zal baat hebben bij een stemtraining.

Test je Stem

1. Hoe is het met jouw stem?

- daar heb ik nooit problemen mee
- daar heb best vaak last van
- prima, ik zing graag

2. Als ik last van mijn stem/keel heb:

- klink ik schor
- valt mijn stem soms weg
- ben ik soms een hele tijd mijn stem kwijt

3. Als je vaak last hebt van je stem duurt dat dan:

- minder dan 1 week
- langer dan 1 week
- soms wel langer dan 6 weken

4. Als je last hebt van je keel, moet je dan vaak schrapen, hoesten of kuchen?

- schrapen en kuchen
- hoesten
- nee, geen van die drie

5. Veel roepen in het zwembad, op het sportveld of in de sportzaal:

- heeft geen invloed op mijn stem
- is misschien niet zo goed voor mijn stem, maar kan niet echt veel kwaad
- is slecht voor mijn stem

6. Vaak en langdurig verkouden zijn.

- ik ben nooit langer dan een paar dagen verkouden
- ik ben regelmatig langer dan 1 week verkouden
- ik ben regelmatig langer dan een paar weken achtereen verkouden



7. Na die verkoudheden heb ik:

- vaak nog lang last van mijn stem
- nooit lang last van mijn stem

8. In de weekends ben ik regelmatig:

- ergens waar gerookt wordt
- ergens waar harde muziek is
- ergens waar en gerookt wordt en harde muziek is
- niet in een rokerige omgeving met harde muziek

9. Hoe vind je dat je eigen stem klinkt?

- gewoon goed
- ik ben soms nogal schor
- mijn stem is meestal wat schor

10. Je hebt praters en doeners, tot welke groep hoor jij?

- ik ben meer een doener
- ik ben meer een prater

Tips

- Ga actief, maar wel ontspannen staan tijdens een presentatie
- Goed hoesten, in plaats van schrapen; water drinken.
- Spreek op een makkelijke toonhoogte, niet te hoog of te laag
- Spreek op een normaal volume, eventueel met microfoon
- Gebruik een lage middenrifademing, in plaats van hoog en hoorbaar inademen
- Richt het geluid op de luisteraar
- Spreek langzaam, zodat de luisteraar de presentatie goed kan volgen.
- Spreek maximaal 2 zinnen achter elkaar; gebruik de adempauze.
- Gebruik tijdens het spreken functionele gebaren en een goede mimiek.
- Breng het verhaal met plezier!



6 vragen

aan Dr. P.G.C. Kooijman

Wat zijn stemproblemen en ontstaan die altijd door een verkeerd stemgebruik?

Als de stem door een spreker ervaren wordt als 'anders' doordat hij (of de luisteraar) iets hoort aan de stem, of als de spreker voelt dat het stemgeven anders gaat dan normaal, spreken we van een stemprobleem. Stemproblemen worden gekenmerkt door een kwaliteitsverandering in de stemgeving. De reden dat een stem verandert, kan zijn dat er organische zaken een rol spelen. Denk hierbij aan luchtwegproblemen, verlammingen van de stemplooien door een operatie, infecties of aangeboren afwijkingen. Maar ook verkeerd gebruik van de stem kan leiden tot stoornissen. Verkeerd stemgebruik bestaat uit elk gedrag dat de stemplooien forceert en schade berokkent. Dit kan zijn: te veel, te hoog of te luid spreken, kuchen, schreeuwen, enzovoort. Vrijwel alle oorzaken (organisch of functioneel) zullen resulteren in een verandering van de kwaliteit van de spreek- en / of zangstem.

Wat zijn risicocondities voor de stem?

Mensen reageren individueel op verschillende situaties en factoren die ze tegenkomen. Toch zijn er een aantal algemene risicofactoren in de fysieke en sociale omgeving van een individu die negatief werken op de stem. Bekend zijn stress (denk aan plankenkoorts), prikkelende stoffen (verf, lijm, rook, alcohol), slechte lichamelijke conditie en verkeerde houding, overmatige stembelasting (disco), slechte akoestische eigenschappen van ruimten en temperatuur/luchtvochtigheid van ruimten. Een individu kan zichzelf leren beschermen tegen risico's door risicovolle situaties in zijn fysieke of sociale omgeving voor zover mogelijk te vermijden.

Hoe 'weet' je dat je over een grens gaat?

Stemgeven wordt vaak als vanzelfsprekend ervaren. Toch zijn de structuren die zorgen voor de stemproductie zeer fragiel en kwetsbaar. Bij het uitvoeren van taken, zoals het spreken voor de klas of op vergaderingen, zingen in een koor, merkt de spreker of zanger(es) mogelijk wel wat spanning in het lichaam, nek of keel, maar beoordeelt dat niet als problematisch. Men blijft dan doorgaan met waar men mee bezig is. Beetje bij beetje verdwijnen nu de signalen die het lichaam geeft uit het bewustzijn. Ongemerkt raakt men gewend aan de overmaat aan spanning. De zintuiglijke waarneming wordt minder betrouwbaar. Pas als men dan hees wordt, of moe van het praten of keelpijn krijgt na het praten, merkt men dat de grens van het toelaatbare is overschreden. Kleine signalen in de verandering van de stem moeten direct serieus genomen worden.



Een eenmalige overbelasting zal zich normalerwijs in een paar dagen volledig herstellen. Chronische overbelasting brengt een stem echt in de problemen.

Wat zijn de eerste signalen die kunnen wijzen op stemklachten?

Er is een grote hoeveelheid aan symptomen die kunnen wijzen op het ontstaan van stemklachten. Toenemende klachten van een droge keel na het praten, een branderig gevoel, het regelmatig gaan kuchten tijdens of voor het spreken, af en toe lichte heesheid na spreken of zingen, vermoeidheid, pijn etc. Als deze klachten een keer voorkomen na een feest, een eenmalige belasting, is dat niet direct een probleem. Komt dat steeds vaker en wellicht op een gegeven moment constant voor, dan moet dat signaal niet meer genegeerd worden.

Wanneer moet je professionele hulp inschakelen?

Als mensen zelf klachten ervaren ten aanzien van de stemklank (hees, schor) en de stemgeving (pijn, vermoeidheid) en dit houdt meer dan een aantal weken aan, is onderzoek aan te raden. De klachten die langzaam zijn ontstaan en steeds meer gaan opvallen, verdwijnen zelden vanzelf. Een weekje je mond houden heeft dan ook geen zin, want daardoor verandert een foute manier van spreken niet of nauwelijks. En van een week niet praten, verdwijnt een poliep zelden of nooit. Gaat men dan na een week weer praten, komen de klachten vrijwel zeker terug. Wanneer het stemgebruik hoorbaar en zichtbaar afwijkt, vormt dat een aanleiding om stemonderzoek te verrichten en te kijken in hoeverre medische of logopedische therapie noodzakelijk is.

Waar moet je op letten om problemen met de stem te voorkomen?

Zoals bij elke sport is een blessure nooit voor 100% uit te sluiten. Vele factoren bepalen of iemand met een in principe goede stem, toch op een gegeven moment een stoornis oploopt. Een groot feest, terwijl je net verkouden begint te worden, kan op dat ogenblik teveel zijn voor het stemapparaat. Er zijn natuurlijk wel de nodige maatregelen te treffen die voorkomen dat de stem te snel wordt overbelast. Een aantal preventieve maatregelen kan hier genoemd worden, maar er zijn er zeker nog veel meer. Belangrijk blijft het om goed te luisteren naar de stem en te voelen wat er in de keel, hals en nek aan spanningen ontstaat bij het spreken. Heb je stem lief.



Meer informatie

Interessante informatie

De volgende sites geven interessante informatie over de stem en het gebruik van de stem.

www.rondjestem.nl

www.keelneusoor.nl

www.let.uu.nl/voice

www.pevoc7.nl

www.mijnstem.nu

Medewerkers

De volgende personen hebben een bijdrage geleverd:

Rianne van den Boomen, Brigitte Boon, Justine Bots, Jopie Kuijper, Debby Mureau, Harm K. Schutte, Laetitia van der Voort-Hoppen en de Leden van de landelijke Stem Kwaliteitskring.

In 2008 hebben aan de campagne Ken je Stem meegewerkt:

Alex Boon (Rond Je Stem), dr. P.G.C. Kooijman (UMCN St Radboud, KNO-stemteam), drs. Liesbeth ten Cate (spraaktaalpatholoog-logopedist / Stem en Spraak), Ineke Hargring, Marieke Hakkesteegt.



