



Noord- en Oost-Gelderland

LOGOPEDIE

PROBLEMEN MET DE STEM

INFORMATIE VOOR OUDERS/VERZORGERS VAN KINDEREN VAN 4 - 12 JAAR

Je stem gebruik je de hele dag. Je praat, zingt en roept ermee, je lacht en huilt ermee. Kortom met je stem van je allerlei geluiden. Deze folder vertelt iets over de stem, over stemklachten en hoe de stem op een goede manier gebruikt kan worden om problemen met de stem te voorkomen.

Stemklachten

De stembanden zijn twee spiertjes in de keel. Ze lijken op elastiekjes. Om geluid te maken, moeten de stembanden gaan trillen. De adem zorgt ervoor dat dit gebeurt. Als de stembanden rustig trillen, is er niets aan de hand. Maar als de stem verkeerd gebruikt wordt, trillen de stembanden niet goed en kun je hees of schor worden. Soms zijn de spieren in de hals aan de buitenkant zichtbaar gespannen.

Oorzaken en gevolgen

Oorzaken van stemklachten kunnen zijn:

- te veel, te vaak en te hard schreeuwen;
- nadoen van gekke geluiden of stemmetjes;
- te hard of juist te zacht praten;
- te hard hoesten, lachen of zingen;
- te vaak je keel schrapen;
- door de mond ademen in plaats van door de neus;
- spanning;
- ziekte: (tijdelijk) verkoudheid, keelontsteking, (langdurig) CARA of allergie.

De gevolgen kunnen zijn:

- heesheid;
- knobbeltjes op de stembanden;
- een lage en luide stem;
- de stem kwijt zijn;
- het gevoel 'een kikker in de keel' te hebben;
- vermoeidheid.

Tijdelijk of blijvend

Soms is iemand tijdelijk hees, bijvoorbeeld bij verkoudheid, na een feest, bij schoolreisjes of bij schoolkampen. Die heesheid gaat meestal vanzelf weer over. Probeer te voorkomen dat stemklachten vaker voorkomen of langer duren.

Suggesties om stemklachten te voorkomen

Voor de ouder:

- Geef het goede voorbeeld en probeer geschreeuw en hard praten te voorkomen.
- Geef uw kind rust en ruimte om te praten. Laat merken dat u luistert en er ook tijd voor hebt.
- Hang bij een droge lucht in huis een bakje water aan de verwarming.
- Let op de houding van uw kind. Een in elkaar gezakt of krampachtige houding kan meespelen in het ontstaan van stemproblemen.

Voor uw kind:

- Loop naar iemand toe om wat te vertellen of te vragen.
- Probeer niet boven het geluid van auto, radio, tv en andere huishoudelijke apparaten uit te praten.
- Adem zoveel mogelijk door de neus. Mondademen geeft vaak keelirritatie en daardoor veel gehoest.
- Praat bij een verkoudheid/keelontsteking weinig of rustig, ga niet fluisteren: daarmee worden de stembanden extra belast.
- Probeer een rokerige omgeving te vermijden.



- Doe niet te vaak gekke geluiden of stemmetjes na.
- Let erop dat schrapen en kuchen geen gewoonte worden, drink bij een kriebel in de keel eerst wat water.
- Zing niet veel te hoog, te hard of schreeuwend.
- Poets je tanden goed. Als je tandvlees ontstoken is, kan dat namelijk schadelijk zijn voor je keel en stem.
- Drink na het tandenpoetsen wat water of neem wat thee met honing bij het ontbijt als de stem 's morgens 'slecht op gang' komt.

Stemklachten behandelen

Als de heesheid toch blijft bestaan of wanneer de schorre stem steeds weer terugkomt, kan het opvolgen van bovenstaande adviezen verbetering geven. Soms kan het nodig zijn een onderzoek te laten verrichten door een (KNO)arts en/of is een logopedische behandeling zinvol.

Wilt u meer informatie? Kijk op www.ggdnog.nl/jeugdgezondheid

Mocht uw kind langdurig of regelmatig hees zijn, dan kunt u voor uitgebreider advies contact opnemen met de logopedist die de school van uw kind bezoekt. De logopedist is bereikbaar via GGD Noord- en Oost-Gelderland: logopedie@ggdnog.nl of T 088 – 443 32 00.