

Info STEM

De stem is een heel belangrijk communicatiemiddel. Wanneer deze echter foutief of te veel gebruikt wordt, kan de stem overbelast geraken met allerlei gevolgen vandien.

In sommige gevallen is stemrust alleen niet meer voldoende en ontstaat er een organisch probleem.

Wanneer de stemproblemen langer dan 3 weken aanslepen raadpleeg dan eerst een **NKO (neus - keel - oor arts)**, deze voert het medisch onderzoek en gaat ook de diagnose stellen.

Dit zijn de meest voorkomende organische stemproblemen:

- *Oedeem van Reinke* is een vochtophoping in de stembanden
- *stemandknobbels* zijn niets anders dan eelt. Knobbels komen altijd gepaard voor, een op elke stemband en tegenover elkaar. Ze ontstaan op de plaats die de meeste druk te verduren krijgt wanneer de stembanden elkaar raken.
- *stemandpoliep* verschijnt meestal maar op één stemband. Ze is zachter dan een stemandknobbel.
- *stemandcyste* is een zakje gevuld met een massa stevig weefsel.

Symptomen:

- heesheid
- ruwe, schurende stem
- het kost abnormaal veel moeite om te praten of te zingen

Daarnaast raadpleegt u ook best een **logopedist**. Zij zijn vaak de eerste stap naar herstel. Voorafgaand aan de behandeling zal er eerst een logopedisch onderzoek plaats vinden.

Een logopediste kan u helpen bij :

- het aanleren van technieken om je stem minder te belasten
- een goede adembeheersing
- verminderen van spanning
- tips rond stemhygiëne
- ...

Indien u vragen heeft over uw stem aarzel dan niet om contact op te nemen!



Logopediepraktijk De Brug
Emiel Caluslaan 1A, 9060 Zelzate
0498/75.58.83
evelienvh@skynet.be