

## PROBLEMEN MET DE STEM

Als je je stem verkeerd gebruikt, trillen de stembanden niet goed en kun je hees of schor worden. 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.

### Waardoor kunnen stemklachten ontstaan?

- veel, vaak en hard schreeuwen
- nadoen van gekke geluiden of stemmetjes
- te hard of te zacht praten
- hoesten of keelschrapen
- door de mond ademen in plaats van door de neus
- spanning
- ziekte: tijdelijke of chronische verkoudheid, keelontsteking, CARA of allergie
- (tijdelijke) gehoorproblemen

### Wat zijn de gevolgen van verkeerd stemgebruik?

- heesheid
- knobbeltjes op de stembanden
- wegvallen van de stem
- een zwaar stemgeluid
- keelpijn
- hoesten of keelschrapen
- vermoeidheid van de stem

### Hoe kun je stemklachten voorkomen?

*Voor ouders:*

- geef het goede voorbeeld en probeer schreeuwen en hard praten te voorkomen
- geef uw kind rust en ruimte om te praten
- let op de houding van uw kind; een in elkaar gezakte of krampachtige houding kunnen meehelpen aan het ontstaan van stemproblemen
- probeer een rokerige omgeving te vermijden
- laat het kind bij kriebel in de keel een slokje water drinken
- schrapen en kuchen is niet goed voor de stem

*Voor kinderen:*

- loop naar iemand toe als je iets wilt vertellen of vragen
- probeer niet boven het geluid van auto, radio of tv, of andere apparaten uit te praten
- adem zoveel mogelijk door de neus
- praat bij heesheid of keelontsteking zo weinig mogelijk. Ga niet fluisteren: dit is slecht voor de stem
- doe niet te vaak gekke stemmetjes of geluiden na
- zing niet te hoog of te hard
- drink bij kriebel in je keel een slokje water