

## **Stemproblemen**

**volwassenen**

## 1 Inleiding

Uw KNO-arts heeft u onderzocht en aan u verteld wat de oorzaak van uw stemprobleem is. De KNO-arts heeft u ook verteld wat er aan gedaan kan worden. De informatie in deze folder is algemeen en is niet altijd voor u van toepassing. De folder is dan ook bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw arts. Neem bij vragen contact op.

### 1.1 Hoe belangrijk is spreken?

Spreken is het meest gebruikte communicatiemiddel. Bij stemproblemen kan dit beperkingen geven. Als u spreekt, geeft u behalve de inhoud van uw woorden, ook informatie over emoties. Dezelfde zin kunt u bijvoorbeeld koel en afstandelijk of warm en hartelijk uitspreken. Afwijkend stemgeluid kan daarom een verkeerde indruk van uw stemming geven.

### 1.2 Hoe maakt u geluid?

Geluid ontstaat in het strottenhoofd (adamsappel) dat een verbinding vormt tussen de luchtpijp en de keelholte. In het strottenhoofd liggen de stembanden. Dit zijn 2 plooiën die door spieren naar elkaar gebracht kunnen worden en zo de luchtpijp afsluiten. Als de stembanden tegen elkaar gehouden worden, dan kunnen ze in trilling gebracht worden door de uitgeademde lucht. Deze stembandtrilling veroorzaakt het geluid dat te horen is. Door de spanning in de stembanden te veranderen, verandert de toonhoogte van het geluid.

Deze spanningsverandering vindt plaats door spierbewegingen. Uiteraard gebruikt men bij het spreken niet alleen het strottenhoofd. Door bewegingen van de lippen, tong, gehemelte en keel wordt het stemgeluid omgezet in verschillende klanken.

## 2 Stemstoornissen

Als er afwijkingen aan de stembanden zijn, dan beïnvloedt dit de trilling van de stembanden en het gemaakte geluid.

Meestal komt dit tot uiting in een vorm van heesheid of schorheid.

### 2.1 Ontsteking

De meest voorkomende aandoening is een ontsteking. Iedereen is wel eens hees bij een verkoudheid. Vaak veroorzaken virussen infecties, maar deze genezen vanzelf. Ook bij een bacteriële infectie is dit vaak het geval. Bij ernstige of chronische infecties zijn soms medicijnen noodzakelijk. Eventueel wordt gezocht naar een mogelijke infectiebron, bijvoorbeeld in de neusbijholten.

### 2.2 Stemmisbruik

Irritatie van de stembanden kan echter ook het gevolg zijn van stemmisbruik, van blootstelling aan irriterende gassen/dampen, van roken of in een enkel geval van allergie.

### 2.3 Verlamming

Als de stembanden door een verlamming niet goed naar elkaar kunnen komen, klinkt de stem hees. Afhankelijk van de oorzaak kan een stembandverlamming soms genezen. Als geen herstel plaatsvindt, kan de stem vaak verbeteren door oefeningen (logopedische therapie). De KNO-arts kan zondig een operatie uitvoeren.

### 2.4 Goedaardige zwellingen

Er bestaan verschillende goedaardige zwellingen van de stembanden. De stem wordt vaak te beter door de zwelling, bijvoorbeeld een goedaardige stembandpoliep te verwijderen. Deze ingreep vindt meestal onder narcose plaats. Een ander voorbeeld zijn de zogenaamde stembandknobbels. Deze kunnen ontstaan bij verkeerd stemgebruik. In deze folder vindt u daarover nog meer informatie.

### 2.5 Kanker van de stembanden

Heesheid kan komen door kanker aan de stembanden. Deze vrij zeldzame aandoening komt vooral voor bij wat

---

MC Zuiderzee  
Ziekenhuisweg 100  
8233 AA Lelystad  
(0320) 271 911  
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord  
Urkerweg 1  
8303 BX Emmeloord  
(0527) 63 76 37  
www.mcemmeloord.com

MC Dronten  
Het Zwarte Water 77  
8253 PD Dronten  
(0320) 271 911  
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk  
Gezondheidscentrum  
Het Dok  
Vlechttuinen 1  
8322 BA Urk

oudere, rokende mannen. Dit kan in een vroeg stadium meestal goed genezen. In een vroeg stadium heeft de behandeling ook nauwelijks gevolgen voor de stem. Een vroege diagnose is dus belangrijk. Bij de minste twijfel zal daarom een verdacht stukje weefsel van de stemband, verkregen tijdens een kleine ingreep onder narcose, onder de microscoop worden onderzocht. Onjuist gebruik

Bij patiënten met stemproblemen wordt soms geen afwijking van de stembanden gevonden. De stem klinkt slecht door verkeerd gebruik van de stembanden tijdens het spreken. De reden hier-van is niet altijd te achterhalen. Soms hebben mensen hun stem-banden 'ontzien' tijdens de infectie. Anderen sluiten hun stem-banden dan juist veel te krachtig, omdat zij hun stem tijdens de infectie hebben geforceerd. Met behulp van logopedie verdwijnen de knobbels bijna altijd. Bij onvoldoende resultaat kan het advies zijn om de stembandknobbels operatief te laten verwijderen. Hierop volgt altijd weer een periode met logopedie.

## 2.6 Lichamelijke conditie

Lichamelijke conditie kan een rol spelen bij stemproblemen. Bij vermoeidheid wordt de stem misschien minder krachtig gebruikt.

## 2.7 Emoties

Emoties kunnen ook een oorzaak van verkeerd stemgebruik zijn. Bijvoorbeeld door een te hoge spierspanning. Het komt vaak voor dat er geen duidelijke oorzaak wordt gevonden. Uw KNO-arts onderzoekt of u uw stembanden verkeerd gebruikt. Soms is hiervoor nader onderzoek met een stroboscoop nodig. Dit apparaat produceert flitslicht, waardoor de stembandtrilling zichtbaar wordt. Het is mogelijk, dat de KNO-arts na het onderzoek besluit u te verwijzen naar een logopedist. Deze leert u uw stem beter te gebruiken, onder andere

door oefeningen. Uiteraard kost dit enige tijd, geduld en moeite.

## 3 Wat kunt u zelf doen bij stemproblemen?

- Niet roken, dit is altijd slecht voor de stembanden.
- Door uw neus ademen en voldoende water of ander vocht drinken. Als uw slijmvlies uitdroogt, is het kwetsbaar.
- De stem niet forceren wanneer u flink verkouden bent.
- Niet kuchen, schrapen, fluisteren en schreeuwen. Dit is slecht voor de stembanden.
- Spreek rustig. Als u te gehaast spreekt, heeft u geen tijd om uw stembanden op de juiste manier te gebruiken.

### Telefoonnummers

#### ▪ **KNO-artsen**

Dhr. Dr. J.K. Bean,  
Dhr. Dr. M.Duijnstee  
Dhr. Dr. K.Zuur

#### ▪ **Poli KNO**

Emmeloord  
(0527) 63 72 50  
Lelystad  
(0320) 27 12 91

---

MC Zuiderzee  
Ziekenhuisweg 100  
8233 AA Lelystad  
(0320) 271 911  
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord  
Urkerweg 1  
8303 BX Emmeloord  
(0527) 63 76 37  
www.mcemmeloord.com

MC Dronten  
Het Zwarte Water 77  
8253 PD Dronten  
(0320) 271 911  
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk  
Gezondheidscentrum  
Het Dok  
Vlechttuinen 1  
8322 BA Urk