

8

ESSENTIËLE TIPS VOOR EEN  
GOEDE STEMHYGIËNE



VOCALIA -  
PRAKTIJK VOOR NEUROLOGOPEDIE,  
STEM- EN STOTTERTHERAPIE

AN LUYTENS

De term stemhygiëne verwijst naar een aantal maatregelen die kunnen genomen worden om de stem in optimale conditie te houden. Op die manier kunnen stemklachten en stemstoornissen worden voorkomen.

Deze maatregelen kunnen niet enkel preventief gebruikt worden, maar zijn ook zeer belangrijk wanneer een stemstoornis optreedt. Ze kunnen al dan niet in combinatie met een behandeling bij een logopedist en/of NKO-arts gebruikt worden.

De bedoeling is aan de hand van deze maatregelen -in de mate van het mogelijke- alle factoren uit te schakelen die de stemgeving kunnen bemoeilijken en/of aantasten.

## HYDRATEER JE STEM

Drink voldoende water om de slijmvlieslaag rondom de stemplooien te hydrateren. Drink minstens 1,5 liter water per dag.

Je kan de stemplooien ook rechtstreeks hydrateren door warme waterdamp te inhaleren.



## ZORG VOOR EEN GOEDE HOUDING

Een rechte rug en het hoofd mooi rechtop zorgen ervoor dat het strottenhoofd zich vrij kan bewegen tijdens het spreken.

Hou ook de schouders laag en ontspannen en zet je beide voeten op de grond.



## LET OP JE ADEM EN SPREEKSNELHEID

Een goede (buik)ademhaling zorgt voor een betere spraakverstaanbaarheid. Verlaag je spreektempo en zorg voor voldoende adempauzes.



## KIES DE JUISTE OMGEVING/AKOESTIEK

Ook onze achtergrond is van cruciaal belang. Zorg voor een omgeving met weinig achtergrondgeluiden die interfereren met de spraak. Zorg voor een ruimte zonder al te veel echo.



## LET OP JE TOONHOOGTE

Laat je toonhoogte niet mee stijgen als je luider praat. Hou de toonhoogte stabiel en voldoende laag.



## ELIMINEER KUCHEN EN KEELSCHRAPEN

Bij kuchen en keelschrapen raken de stemplooien elkaar met een zeer grote kracht. Probeer overmatig kuchen en keelschrapen te elimineren om irritatie en stemklachten te voorkomen.

Drink een slokje water in de plaats of probeer vaker te slikken.



# ZORG VOOR EEN OPEN ARTICULATIE

Een open articulatie zorgt voor een betere spraakverstaanbaarheid, zonder dat we onze luidheid dienen aan te passen.

Onze stem wint aan draagkracht.

Zorg ervoor dat de mond een goede opening heeft bij klinkers en tweeklanken en dat medeklinkers pittig en duidelijk gearticuleerd worden.



# LAS VOLDOENDE STEMRUST IN

Ons spreekapparaat bestaat ook uit spieren. Deze kunnen bij (te)veel inspanning vermoeid raken. Tracht voldoende pauzes tussen verschillende spreekactiviteiten in te lassen om de stem niet te overbelasten of te forceren. Ga hierbij ook niet fluisteren. Dit vermoeid te stem nog meer.

