

Stemspreekuur

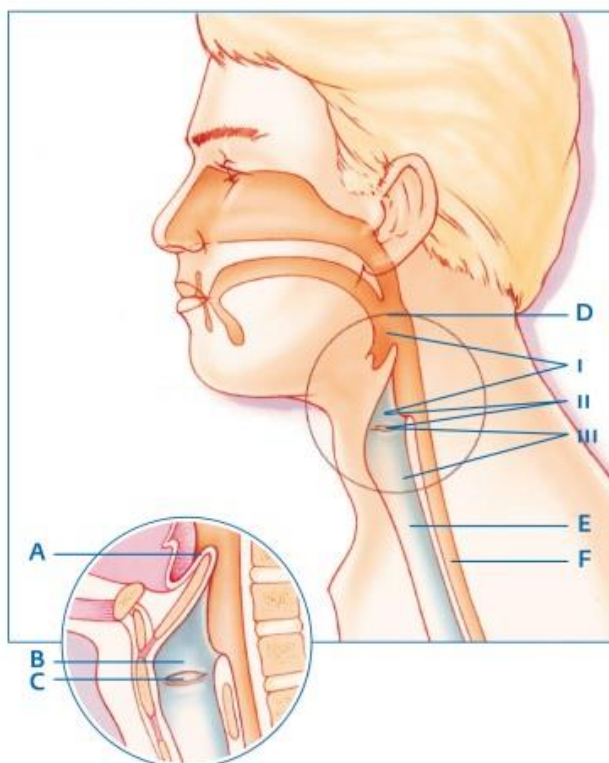
U heeft deze folder ontvangen, omdat u last heeft van stemklachten. Hiervoor bent u doorverwezen naar het stemspreekuur (foniatrie-spreekuur) van het MCL. Foniatrie is een specialisme dat zich bezig houdt met de analyse en behandeling van stemklachten. Tijdens het stemspreekuur werken de KNO-arts en logopedist nauw samen om uw klachten zo goed mogelijk te behandelen. Veel gehoorde klachten zijn heesheid, schorheid of periodes met verlies van de stem. Wat ook vaak voorkomt zijn problemen met belasting van de stem door beroep of hobby. In deze folder kunt u lezen over stemproblemen bij volwassenen en over het stemspreekuur.

Hoe belangrijk is spreken?

Spreken is bij mensen het meest gebruikte communicatiemiddel. In veel beroepen moeten mensen hun stem vaak gebruiken, bijvoorbeeld in het onderwijs en in de verkoop. Bij stemproblemen kunt u in uw spreken en dus in uw functioneren belemmerd worden. Als u spreekt, geeft u behalve de inhoud van uw woorden ook informatie over emoties. U kunt bijvoorbeeld dezelfde zin koel en afstandelijk of warm en hartelijk uitspreken. Afwijkend stemgeluid kan daarom een verkeerde indruk van uw stemming geven.

Hoe maakt u geluid?

Geluid ontstaat in het strottenhoofd. Dit is de verbinding tussen de luchtpijp en de keelholte. In het strottenhoofd liggen de stembanden. Dit zijn twee 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. Ook deze spanningsverandering vindt plaats door spierbewegingen. Uiteraard wordt bij spreken niet alleen het strottenhoofd gebruikt. Het stemgeluid wordt omgezet in verschillende klanken door bewegingen van de lippen, tong, gehemelte en keel.



Het strottenhoofd

- I gebied boven stembanden (supraglottis)
- II stemspleet (glottis)
- III gebied onder stembanden (subglottis)
- A strotklepje (epiglottis)
- B valse stembanden
- C ware stembanden of stemplooien
- D keelholte
- E luchtpijp
- F slokdarm

Stemstoornissen

Als er afwijkingen aan de stembanden zijn, dan beïnvloedt dit de trilling van de stembanden en dus ook het geluid dat gemaakt wordt. Meestal hoor je dit als heesheid of schorheid. Er zijn verschillende aandoeningen van de stembanden.

Infectie

De meest voorkomende aandoening is een ontsteking. Iedereen is wel eens hees bij een verkoudheid. Vaak worden de infecties veroorzaakt door virussen. Dit geneest vanzelf. Ook als de infectie door een bacterie veroorzaakt is, geneest dit vaak vanzelf. Bij ernstige of chronische infecties is het soms noodzakelijk om medicijnen te gebruiken. Eventueel zal gezocht worden naar een mogelijke infectiebron, bijvoorbeeld in de neusbijholten.

Verlamming

Ook wanneer de stembanden door een verlamming niet goed naar elkaar kunnen komen, klinkt de stem hees. Soms geneest een stembandverlamming. Dit is afhankelijk van de oorzaak. Er wordt dus geprobeerd om de oorzaak van de verlamming te vinden. Wanneer er geen herstel plaatsvindt, kan de stem soms nog iets verbeterd worden door oefeningen (logopedische therapie). Zo nodig kan een operatie worden uitgevoerd.

Zwelling

Er bestaan verschillende goedaardige zwellingen van de stembanden. De stem is in deze gevallen vaak te verbeteren door de zwelling, bijvoorbeeld een goedaardige stembandpoliep, te verwijderen. Deze ingreep vindt meestal in narcose plaats. Een ander voorbeeld van goedaardige zwellingen van de stembanden zijn de zogenaamde stembandknobbels, die kunnen ontstaan bij onjuist stemgebruik.

Stemmisbruik

Soms worden bij patiënten met stemproblemen géén afwijkingen aan de stembanden gevonden. De stem klinkt dan slecht door het niet goed gebruiken van de stembanden tijdens het spreken. De reden hiervan is niet altijd te achterhalen. Soms sluiten mensen na een stembandinfectie hun stembanden niet goed. Misschien omdat zij hun stembanden "ontzien" hebben tijdens de infectie. Anderen sluiten hun stembanden dan juist veel te krachtig. Wellicht omdat zij hun stem tijdens de infectie hebben geforceerd. Een te intensief gebruik van de stem bij een matige stemtechniek kan ook problemen opleveren.

Wat zijn de gevolgen van verkeerd stemgebruik?

In enkele gevallen kan verkeerd stemgebruik leiden tot afwijkingen van de stembanden, bijvoorbeeld stembandknobbels. In zo'n geval moet natuurlijk de oorzaak van de knobbels, namelijk het verkeerde gebruik van de stem, worden weggenomen. Wanneer dit gebeurt, verdwijnen de knobbels vrijwel altijd. Vaak is hierbij wel logopedische hulp noodzakelijk. Maar als het resultaat onvoldoende is, dan kan uiteindelijk geadviseerd worden om de stembandknobbels met een operatie te verwijderen. Na de operatie is dan weer logopedie nodig.

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 namelijk uitdroogt, is het kwetsbaar.
- De stem niet forceren wanneer u flink verkouden bent.
- Niet kuchen, schrapen, fluisteren en schreeuwen.
- Rustig spreken. Als u te gehaast spreekt, heeft u geen tijd om uw stembanden op de juiste manier te gebruiken.

Het foniatisch spreekuur

Voorbereiding

U vult op de polikliniek voorafgaand aan het spreekuur een vragenlijst in. De vragenlijst is bedoeld om uw klachten te inventariseren.

Welk onderzoek doet een KNO-arts?

Uw KNO-arts onderzoekt uw stemklachten en stembanden. Hiervoor kan nader onderzoek met een fiberlaryngoscoop nodig zijn. Bij fiberlaryngoscopie kijkt de KNO-arts met een dun slangetje via de neus naar uw stembanden. Vervolgens kan met hetzelfde slangetje een stroboscopische video-opname gemaakt worden. Bij stroboscopie wordt met speciaal licht (flitslicht) de stembandtrilling zichtbaar gemaakt. Na dit onderzoek worden de opnames met u terug gekeken. Het bezoek aan de KNO-arts duurt ongeveer 30 minuten.

Welk onderzoek doet de logopedist?

De logopedist onderzoekt uw stemproblemen door goed naar uw stem te luisteren. Daarnaast gebruikt zij een computerprogramma om u stem te analyseren. Hierbij wordt bijvoorbeeld de spreektoonhoogte en luidheid gemeten en beoordeeld. Ook dit onderzoek duurt ongeveer 30 minuten.

Conclusie

Na deze onderzoeken bespreekt de KNO-arts met u de uitslag van de onderzoeken. Afhankelijk van de diagnose zijn er verschillende manieren om stemstoornissen te behandelen. Bijvoorbeeld logopedische therapie, medicijnen, operatie of een combinatie hiervan. Het is mogelijk dat u verwezen wordt naar een logopedist(e). Deze leert u uw stem beter te gebruiken, onder andere door oefeningen. Uiteraard kost dit enige tijd en dus geduld en moeite.

Verhinderd?

Mocht u om welke reden dan ook niet op de afgesproken dag kunnen komen, neemt u dan zo snel mogelijk contact op met de polikliniek KNO. We maken dan een nieuwe afspraak met u.

Slotwoord

Het kan zijn, dat u ondanks de uitleg van uw KNO-arts nog vragen heeft of dat u meer informatie wilt. Aarzel dan niet contact op te nemen met uw KNO-arts en om nadere uitleg te vragen. Aan dat verzoek wordt graag voldaan.

Telefoonnummers

MCL

Polikliniek KNO	058 – 286 62 00
(ma-vrij 8.30 – 16.30 uur)	

Spoedlijn KNO	058 – 286 33 30
(ma t/m vrij 8.30 – 16.30 uur)	

MCL Harlingen

Polikliniek KNO	0517 – 499 749
(wo, vrij 8.00-16.30 uur)	

Afsprakenbureau	0517 – 499 881
(ma-vrij 8.00-17.00 uur)	

Afbeelding: KWF

www.mcl.nl

MCL	058 – 286 66 66
MCL Harlingen	0517 – 499 999