



# Stemproblemen bij volwassenen

Spoken is bij mensen het meest gebruikte communicatiemiddel. In veel beroepen moeten mensen hun stem vaak gebruiken, zoals 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 (adamsappel) dat een verbinding vormt 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.

## Stemstoornissen

Welke soorten worden onderscheiden? Als er afwijkingen aan de stembanden zijn, dan beïnvloedt dit de trilling van de stembanden en dus het geluid dat gemaakt wordt. In het algemeen komt dit tot uiting in een vorm van heesheid of schorheid. De Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts) onderzoekt wat de oorzaken zijn en behandelt waar mogelijk.

### Infectie

De meest voorkomende aandoening is een ontsteking. Iedereen is wel eens hees bij een verkoudheid. Vaak worden de infecties veroorzaakt door virussen en genezen vanzelf. Ook als er een bacteriële infectie is, is dit vaak het geval. Bij ernstige of chronische infecties kan het voorschrijven van medicijnen noodzakelijk zijn. Eventueel zoekt de KNO-arts naar een mogelijke infectiebron, bijvoorbeeld in de neusbijholten.

### 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.



## 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. De KNO-arts probeert dus om de oorzaak van de verlamming te vinden. Wanneer er geen herstel plaatsvindt, kan de stem vaak verbeterd worden door oefeningen (logopedische therapie). Tenslotte kan zondig 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 in narcose plaats. Een ander voorbeeld van goedaardige zwellingen van de stembanden zijn de zogenaamde stembandknobbels, die kunnen ontstaan bij onjuist stemgebruik.

## Verkeerd stembandgebruik

Het is ook mogelijk dat bij patiënten met stemproblemen géén afwijkingen aan de stembanden worden gevonden. De stem klinkt 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.

## Kanker

Heesheid kan ook worden veroorzaakt door kanker van het strottenhoofd en/of stembanden. Deze vrij zeldzame aandoening komt vooral voor bij oudere, rokende mannen en kan in een vroeg stadium meestal goed worden genezen. In een dergelijk vroeg stadium heeft de behandeling ook nauwelijks gevolgen voor de stem. Hoe vroeger de diagnose wordt gesteld, hoe beter het is. Bij de minste twijfel zal daarom een verdacht stukje weefsel van de stemband, verkregen tijdens een kleine ingreep in narcose, nader onder de microscoop worden onderzocht.

## Lichamelijke conditie

Lichamelijke conditie kan een rol spelen bij stemproblemen. Bij vermoeidheid wordt de stem misschien niet krachtig genoeg gebruikt. Emoties kunnen ook een oorzaak van verkeerd stemgebruik zijn, bijvoorbeeld door een te hoge spierspanning. Het komt echter vaak voor dat er geen duidelijke oorzaak wordt gevonden.

## Welk onderzoek doet een kno-arts?

Uw KNO-arts zal onderzoeken of u uw stembanden verkeerd gebruikt. Soms is hiervoor nader onderzoek met een stroboscoop nodig. Dit apparaat produceert flitslicht, waardoor de stembandtrilling zichtbaar gemaakt wordt. Het is mogelijk, dat als gevolg van het onderzoek wordt besloten tot verwijzing naar een logopedist(e).



Hij/zij leert u uw stem beter te gebruiken, onder andere door oefeningen. Uiteraard kost dit enige tijd en dus geduld en moeite.

## Wat zijn de gevolgen van verkeerd stemgebruik?

In enkele gevallen kan verkeerd stemgebruik leiden tot het ontstaan van afwijkingen van de stembanden, bijvoorbeeld stembandknobbels. In een dergelijke situatie moet natuurlijk de oorzaak van de knobbels worden weggenomen, namelijk het verkeerde gebruik van de stem. Vaak is hierbij logopedische hulp noodzakelijk. Wanneer dit gebeurt verdwijnen de knobbels vrijwel altijd. Is het resultaat echter onvoldoende, dan kan uiteindelijk geadviseerd worden om de stembandknobbels operatief te verwijderen. Een dergelijke operatieve behandeling zal weer gevolgd worden door een periode met logopedie.

## 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.
- Rustig spreken; als u te gehaast spreekt, heeft u geen tijd om uw stembanden op de juiste manier te gebruiken.

## Vragen?

Heeft u na de uitleg van uw arts en het lezen van deze brochure nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw KNO-arts. Deze informatie vindt u ook op [www.kno.nl](http://www.kno.nl).

### Bereikbaarheid polikliniek Keel, Neus en Oorheelkunde

#### Gelre Apeldoorn

- maandag tot en met vrijdag, 8.30 – 16.00 uur
- telefoonnummer (055) 581 82 02

#### Gelre Zutphen

- maandag tot en met vrijdag, 8.00 – 16.30 uur
- telefoonnummer (0575) 592 802

#### Gelre Polikliniek Lochem

- voor afspraken bel (0575) 744 300 (keuze 1)