

TIPS VAN DE EXPERT

'Neem een kwartier stemrust na elk gesprek'

Achter mondkapjes en tijdens het vele (video)bellen willen we onze stem nog weleens forceren. Logopedist Astrid de Vries- van de Lustgraaf over hoe je je stem fit houdt.

Een artikel van journaliste Carin Röst

Wat gebeurt er als je niet goed voor je stem zorgt?

Dan kun je hees worden of zelfs je stem kwijtraken. Veel mensen kunnen hun vak niet goed meer uitoefenen als er iets met hun stem is.

Denk aan een conducteur die door het lawaai in de trein niet goed wordt gehoord en daardoor minder impact heeft als hij mensen iets vraagt.

Als je lang veel kracht op je stem zet, kun je die beschadigen en bijvoorbeeld stembandknobbeltjes krijgen. Leerkrachten, mensen die sporttraining geven of vaak voor grote groepen spreken, lopen meer risico. Nu zien we veel stemproblemen doordat mensen hun stem forceren achter mondkapjes, glazen schermen en met videobellen."

Hoe houd je je stem gezond en fit?

„Het belangrijkste is je stem niet te forceren. Bij schreeuwen en roepen komt er veel kracht op de stembanden te staan. Bij te hard praten, wat heel veel mensen doen, gebeurt dat ook.

Vermijd spreken in drukke en lawaaiëring omgevingen, zorg dat je gesprekspartner op ' gehoorafstand is, maak oogcontact of gebruik gebaren.

Vanachter een mondkapje of beeldscherm en door de microfoon van onze telefoon praten we ook vaak te hard en te vlug.

Het helpt om je mond goed te openen en rustig te spreken, zodat de luisteraar tijd heeft om de klanken te verwerken. Moet je veel videobellen, neem dan na elke bespreking een kwartier stemrust en drink wat water."

Waarom is water drinken belangrijk?

„Het slijmvlies in de mond en keel wordt vochtig en stembanden werken dan optimaal. Veel mensen vinden het lastig om genoeg te drinken. Het helpt als je thuis een fles water of (kruiden)thee klaarzet. Let op met scherpe etenswaren als pepers, alcohol en koffie, die verhogen de maagzuurproductie. Dat kan vooral 's nachts omhoogkomen via je slokdarm en zo de slijmvliesen bij de stembanden aantasten. Goed kauwen helpt tegen maagzuur. Gemberthee en thee met honing of tijm werken verzachtend, net als kruidensnoepjes op basis van honing. Laat scherpe snoepjes met menthol staan. Daarvan ga je juist

meer kuchen en keelschrapen, waardoor je je stembanden overbelast

Zijn er meer leefstijladviezen?

„Let op een goede houding, zeker nu we zo veel thuiswerken. Houd je hoofd recht boven je lijf. Als je hoofd naar voren staat, staan je stembanden onder spanning. En zorg voor een goede ademhaling. Als je hoog ademt, doe je alles met kracht. Adem vanuit je middenrif, dan zijn je stembanden het meest ontspannen. Zit je veel achter de computer, maak dan elk uur je schouders en nek even los."

Wat kunnen we beter niet doen?

„Probeer niet te veel te hoesten, kuchen en de keel te schrapen. Als je verkouden bent kun je soms niet anders, maar voor veel mensen is het een gewoonte. Hiermee beschadig je het slijmvlies in je keel, waardoor je

lichaam nieuw slijm aanmaakt. Zo kom je in een cirkel terecht. Probeer te slikken of neem een slokje water. Zachtjes neuriën werkt ook. En probeer niet te fluisteren als je verkouden bent, dat is erg slecht voor je stem. Je stembanden komen niet tegen elkaar, maar er komt wel veel spanning op te staan. Praat liever wat minder tot je verkoudheid over is. Je stem is een prachtig instrument waar je goed voor moet zorgen.”

ZORG VOOR JE STEM

➤ **Wees rustig in de auto**

Bel niet te veel in de auto. Hier is veel ruis, waardoor je al snel te hard praat om erbovenuit te komen. en drink water, in de auto is de lucht droog.

➤ **Rook niet**

als je rookt: probeer te stoppen of te minderen. roken kan uitdroging, zwelling en ontsteking van de slijmvliezen veroorzaken en de stembanden aantasten. dat kan een rokersstem geven.

➤ **Scherpe schoonmaakmiddelen**

adem scherpe dampen van schoonmaakmiddelen met chloor en ammoniak niet in. die werken agressief op de stembanden en zorgen voor roodheid of zwelling.

➤ **Stemtest**

doe de gratis stemtest op stemplatform.nl (kies de Voice Handicap index). als je er bij stemklachten op tijd bij bent, kun je wellicht met een paar tips weer door en hoef je niet het dure traject in met huisarts, logopedist of kno-arts.