



Heesheid

Wat is heesheid?

Heesheid is een stoornis waarbij de stemkwaliteit is verslechterd. Heesheid wordt gekenmerkt door het niet goed sluiten van de stemplooien (een betere benaming dan stembanden) in het strottenhoofd, of door het niet correct verlopen van het golf- en trillingspatroon van de stemplooien. Bij heesheid klinkt de stem niet meer helder: er is een fijne of grove ruis te horen of een kraak. De stem kan zelfs helemaal of gedeeltelijk wegvallen. De oorzaak kan liggen in het stemorgaan zelf, maar ook het verkeerd gebruiken van het stemorgaan kan heesheid veroorzaken. Soms leiden psychische problemen tot heesheid. Vaker is een combinatie van deze factoren de oorzaak van heesheid. Een verkeerd gebruik van de stem kan leiden tot vormverandering van het stemplooiweefsel, waardoor stemplooi knobbeltjes (ook nog wel stembandknobbeltjes genoemd) ontstaan. De kno-arts stelt de diagnose.

Heesheidsklachten gaan meestal samen met andere symptomen, zoals te luid of te zacht spreken, spreken op een te hoge toonhoogte of geknepen spreken. De ademing kan anders en onregelmatig zijn en vaak is er pijn in het keelgebied.

Heesheid kan zowel bij kinderen als bij volwassenen voorkomen. Bij kinderen is heesheid vaak terug te voeren op misbruik van de stem. Bij volwassenen is de oorzaak van heesheid eerder het niet correct gebruiken van de stem, met name op momenten dat de stem extra belast moet worden. In beide gevallen is er dikwijls ook sprake van een zwak stemorgaan.

Wat doet de logopedist?

Een hese stem kan gunstig beïnvloed worden door een goede lichaamshouding, ademing en stemgeving. De logopedist kan verschillende technieken aanleren of bestaande technieken verbeteren. Daarbij wordt toegewerkt naar een evenwichtige manier van stemgeving; resonantie (de draagkracht van de stem) en articulatie (duidelijke uitspraak) spelen hierbij ook een rol. Bij de logopedische therapie nemen stemhygiënische adviezen, zoals bijvoorbeeld het afleren van veelvuldig kuchen of keelschrapen, een belangrijke plaats in. Bij kinderen is het afleren van stembelastende gewoontes als veel schreeuwen en gekke stemmetjes nadoen een belangrijk behandeldoel.

Niet altijd is het verkrijgen van een heldere stem het uiteindelijke doel van de logopedische behandeling. Dit is niet altijd haalbaar, met name wanneer er blijvende afwijkingen of beperkingen bij het stemapparaat zijn. Dan staat het op een economische manier leren spreken voorop, waarbij klachten als vermoeidheid na het spreken en een geïrriteerde keel verminderen of verdwijnen.

Logopedische therapie kan gecombineerd worden met een stemchirurgische behandeling; hierbij wordt bij voorkeur zowel vóór als na de operatie logopedisch behandeld.

Het onderzoek en de behandeling van heesheid worden als regel vergoed door de ziektekostenverzekeraars, na verwijzing door huisarts of medisch specialist.