



Keelklachten bij intensief stemgebruik

Wat zijn keelklachten bij intensief stemgebruik?

Als men in het dagelijks leven de stem intensief moet gebruiken bij spreken en zingen, kan dit keelpijn tot gevolg hebben.

Intensief stemgebruik vermoeit de keel. Die vermoeidheid kan zich over het hele lichaam uitbreiden, zodat men zich aan het einde van de dag soms doodop voelt. Er kan een gevoel bestaan van een slijmpropje in de keel dat niet weggeslikt kan worden. De keel kan branderig, pijnlijk of dichtgesnoerd aanvoelen en is geïrriteerd. Ook bij veelvuldig keelschrapen en kuchen kunnen deze klachten voorkomen.

Op zich kan iedereen deze keelklachten krijgen, bijvoorbeeld na een feest. Ze zijn dan van voorbijgaande aard. Als echter keelpijn na intensief stemgebruik regelmatig blijft voorkomen, kan men daarvan zoveel hinder ondervinden, dat de zin om te spreken afneemt. Bovendien kunnen mensen met een spreekberoep op den duur stemklachten ontwikkelen: ze worden hees en kunnen hun stem niet meer gebruiken zoals ze willen.

Keelklachten bij intensief stemgebruik kunnen wijzen op een verkeerd gebruik van de stem. De kno-arts zal andere oorzaken uitsluiten.

Wat doet de logopedist?

De logopedist verricht onderzoek, stelt de logopedische diagnose en maakt een behandelplan.

In de behandeling wordt aandacht besteed aan de lichaamshouding als voorwaarde voor het goede stemgeven. Er zal gewerkt worden aan de ademhaling (adembeving en ademritme) en aan een ontspannen manier van stemgeven. De logopedist beschikt hierbij over verschillende technieken en oefeningen.

De logopedist geeft stemsparende adviezen, ook wel stemhygiënische adviezen genoemd, en besteed aandacht aan arbeidsomstandigheden als akoestiek en omgevingslawaai.

Als men zich de aangereikte technieken eigen maakt en de stemsparende maatregelen ter harte neemt kunnen de keel- en stemklachten geheel verdwijnen.

Het onderzoek en de behandeling van keelklachten bij intensief stemgebruik wordt als regel vergoed door de ziektekostenverzekeraars, na verwijzing door huisarts of medisch specialist.