



Zwakke stem

Wat is een zwakke stem?

Een zwakke stem is een in aanleg beperkte stem die vaak en snel hees wordt. De mogelijkheden van de stem zijn zeer persoonsgebonden. Het stemapparaat, de larynx, is niet bij alle mensen hetzelfde gebouwd. Er bestaan verschillen in grootte, vorm en skeletopbouw. Dit verklaart ook het verschil tussen een mannen- en vrouwenstem.

De bouw van de larynx bepaalt in belangrijke mate hoe sterk de stem is. Bij een zwakke stem is er meer kracht en spierspanning nodig om met een gemiddelde luidheid te spreken en om dit langere tijd vol te houden. Vaak leidt dit tot overbelasting en verkeerd gebruik van de stem. Heesheid, pijnklachten en vermoeidheid bij het spreken zijn het gevolg. Veel schrapen, kuchen en hoesten is enerzijds het gevolg van deze irritaties, maar verergert anderzijds de klachten.

Vooraf in spreekberoepen zal een zwakke stem tot problemen leiden. De stem heeft dan te weinig draagkracht om les te geven in rumoerige klaslokalen; of de stem laat het afweten bij (langdurig) spreken in een grote ruimte. Ook zingen in een koor kan dan stemproblemen geven.

Wat doet de logopedist?

Als onderzoek door de kno-arts geen afwijkingen aan de stembanden laat zien, zal de logopedist de stem verder onderzoeken. De mogelijkheden van de stem wat betreft hoogte, luidheid en draagkracht worden bepaald. Het voornaamste doel van de behandeling zal zijn de mogelijkheden van de stem zo goed mogelijk te benutten. Dit wordt bereikt door oefeningen voor een goede houding tijdens het spreken, ontspanningsoefeningen, adem oefeningen, stem oefeningen en oefeningen voor een duidelijke uitspraak. Stemsparende (ofwel stemhygiënische) adviezen kunnen nuttig zijn. Daarbij wordt ook aandacht besteed aan arbeidsomstandigheden als akoestiek en omgevingslawaai.

Een in aanleg zwakke stem zal door training geen sterke stem met vele mogelijkheden worden. Wel zal het stemgeven economischer gebeuren en daardoor minder belastend zijn. De klachten nemen hierdoor vrij snel af.

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