

## Stemproblemen bij volwassenen

*Als u recent bij een keel-, neus- en oorarts (KNO-arts) bent geweest wegens moeilijkheden met uw stem, dan kunt in deze folder de informatie nog eens rustig nalezen.*

### Hoe belangrijk is spreken?

Spreken is bij mensen het meest gebruikte communicatiemiddel. In veel beroepen moeten mensen hun stem vaak gebruiken, bijvoorbeeld in het onderwijs en in de verkoop. In geval van stemproblemen kunt u in uw spreken en 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. Een 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, kan de uitgeademde lucht ze in trilling brengen. 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 de keel.

### Welke soorten stemstoornissen 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.

#### 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 een bacteriële infectie geneest vaak vanzelf. Bij ernstige of chronische infecties kan het voorschrijven van medicijnen noodzakelijk zijn. Eventueel zal worden gezocht naar een mogelijke infectiebron, bijvoorbeeld in de neusbijholten.

#### Stemmisbruik

Irritatie van de stembanden kan ook het gevolg zijn van stemmisbruik. Dit kunt u oplopen door blootstelling aan gassen/dampen, door te roken of in een enkel geval door een allergie.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijnmeander.nl](http://mijnmeander.nl)

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum De Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:  
32082917

### **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. Er zal dus geprobeerd worden om de oorzaak van de verlamming te vinden. Wanneer er geen herstel plaatsvindt, kan de stem vaak verbeterd worden door oefeningen (logopedische therapie). Indien nodig, kan 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 meestal plaats onder narcose. Een ander voorbeeld van goedaardige zwellingen van de stembanden zijn stembandknobbels: deze 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 de stembanden niet goed na een stembandinfectie. Dit kan komen doordat mensen hun stembanden hebben 'ontzien' tijdens de infectie. Anderen sluiten hun stembanden juist te krachtig. Wellicht omdat zij hun stem tijdens de infectie hebben geforceerd.

### **Kanker**

Heesheid kan ook worden veroorzaakt door kanker van de 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 onder narcose, nader worden onderzocht onder de microscoop.

### **Lichamelijke conditie**

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

### **Welk onderzoek doet een KNO-arts?**

Uw KNO-arts zal onderzoeken of u uw stembanden verkeerd gebruikt. Soms is hiervoor nader onderzoek nodig met een stroboscoop. Dit apparaat produceert flitslicht waardoor de stembandtrilling zichtbaar gemaakt wordt. Het is mogelijk dat u een verwijzing krijgt naar een logopedist(e). Hier leert u uw stem beter te gebruiken, onder andere door oefeningen. Uiteraard kost dit enige tijd, geduld en moeite.

### **Wat zijn de gevolgen van verkeerd stemgebruik?**

In enkele gevallen kan verkeerd stemgebruik leiden tot het ontstaan van afwijkingen aan de stembanden, bijvoorbeeld knobbels. In een dergelijke situatie moet de oorzaak van de knobbels, namelijk verkeerd gebruik van de stem, worden weggenomen. Vaak verdwijnen de knobbels door logopedie. Is het resultaat onvoldoende, dan kunt u het advies krijgen om de stembandknobbels operatief te laten verwijderen. Een operatie zal altijd 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 als 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.

## Heeft u MijnMeander al ontdekt?

Altijd en overal kunt u online uw persoonlijke en medische gegevens bekijken en beheren op mijnmeander.nl. U kunt uw afspraken op de polikliniek inzien, afzeggen en in sommige gevallen maken of verzetten. Bent u ouder dan 16 jaar, dan heeft u via MijnMeander inzicht in delen van uw medisch dossier. Ook kunt u uw persoonsgegevens bekijken en wijzigen. U logt veilig in met uw DigiD via een computer of tablet. Uw privacy en veiligheid van uw gegevens in MijnMeander zijn gegarandeerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ga naar [www.mijnmeander.nl](http://www.mijnmeander.nl) en bekijk uw mogelijkheden.

## Tot slot

Het is niet mogelijk om in deze folder alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel niet om bij eventuele onduidelijkheden aan uw KNO-arts nadere uitleg te vragen. Aan dat verzoek zal graag worden voldaan.

*Copyright © 2003 Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied.*