

Stemergonomie: stemzorg, stemtechniek, preventie



PROF. DR. BERNADETTE TIMMERMANS
VUB – RITCS

Wat is een stemprobleem?

- Stem kan de taak niet of nauwelijks aan
 - Stemklank is hees, schor, afoon of onregelmatig, te laag/hoog
 - Stemplooien functioneren niet goed, sluiten niet goed
 - Stemplooien zijn niet gaaf, letsels zoals noduli of cyste
- Kan pijnlijk zijn
→ Tijdelijk, repetitief of chronisch

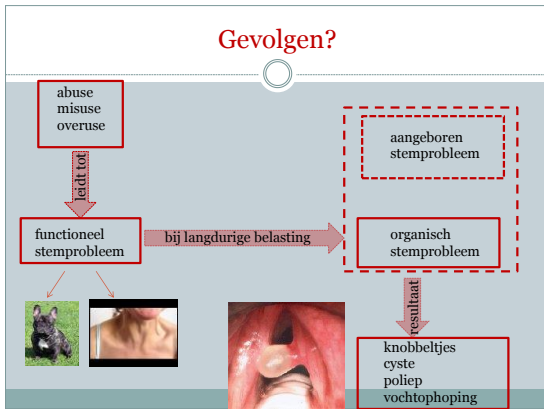
Prevalentie?

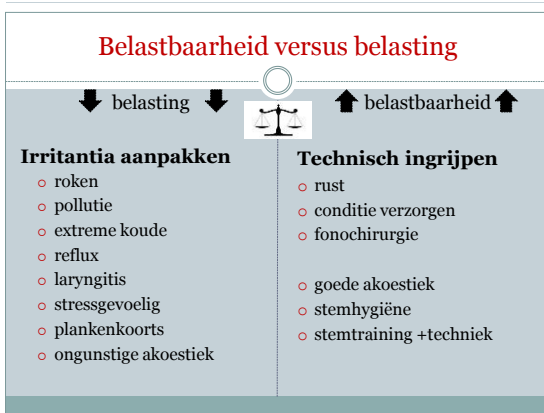
Cijfers

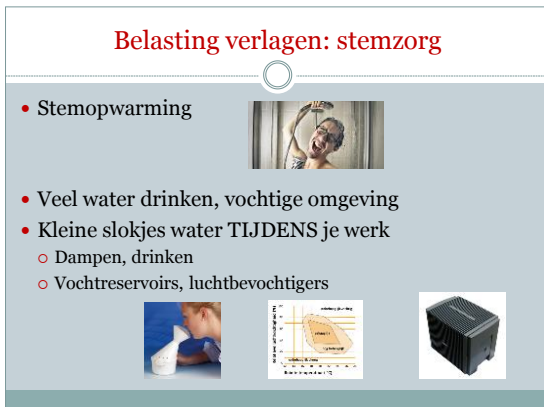
- 60% stemklachten tijdens loopbaan
- 20% van toekomstige leerkracht stemprobleem
- 50% van beroepsprekers met stemklachten is leraar

Feiten

- leerlingen verstaan een hese leraar minder goed
- leerkrachten dubbel zo vaak afwezig







Stemzorg

- Op tijd stemrust, ook overdag
- Bij verkoudheid, gewoon zwijgen. Niet fluisteren!
- Stressmanagement is cruciaal
- Vermijd kuchen en keelschrapen
- Ga naar een iemand toe ipv te roepen
- Gebruik een microfoon als je stem niet sterk is
- Wissel lesvormen af
- Gebruikt u stofvrij krijt?

Stemzorg: verzorg reflux

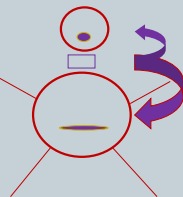
- FNACK dieet
 - Fruitsappen
 - Nicotine
 - Alcohol
 - Chocolade en Cola
 - Koffie
- Niet meer eten en drinken voor slapen gaan
- Geen sterkgekruid voedsel
- Niet te veel cola en dergelijke meer
- Zorg dat je niet helemaal plat ligt

Belastbaarheid verhogen: techniek!!

- Spanning van de keel wegtrekken
- Adem is basis, articulatie+resonans helpen ook
- Spiertraining!

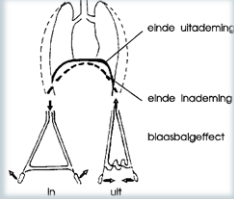
○ Naar de mond: open en pittig articuleren
resoneren

○ Naar het middenrif: ademsteun
adem loslaten
ademkaatsen



Ademplaats – met de buik / laag

- Reflexmatig
- Spanning verstoort het proces



Ademsteun

- Juiste spierengroep aanspreken
- Belastingsoefeningen ademhalingspiieren
 - Zware steen opheffen
 - Druk tegen achterhoofd
 - Druk borstbeen

Versterking van de stem - ademkaatsen

Vol vertrouwen

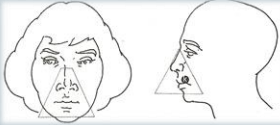
Ja! Binnen! Kom hier! Doe dat! Dan kan ik niet! Kun je dat niet? Dat kun je wel! En gauw! En direct terug! Zo, hoe was 't? Wat heb je daar? Een kat! Pas op! Ze krabt! Gooi ze weg! Laat los! Gauw! Daar heb je 't al! Stommeling, kijk dan uit! Vlug, vlug, naar de dokter! Domkop, ik zei het je toch!

Adem én articulatie

Wie geeft wat hij heeft / is het waard dat hij leeft/
 Als hij een noot poft / is het net of hij ontploft/
 Als ze jukt / spreekt ze niet de waarheid/
 Ik was bijna gestikt / zo heb ik me verslikt/
 Met een krant in de hand / kent men het hele land/
 Als hij die rol vertolkt / is plots de hele zaal ontvolkt/
 Je kent de pret / maar ken je ook de wet/

Articulatieplaats – in het masker

- vooraan articuleren – in het masker



- pittig articuleren: klein systeem
groot systeem



Groot systeem - kurkoefening

universiteitsbibliotheek
 beleefheidsvisites
 individualiteit
 temperatuursverschillen
 voorzorgsmaatregelen
 trillingsverhoudingen
 majesteitsbelediging
 doofstommeninstituut
 verstandsverbijstering
 vreemdelingenverkeer
 onderofficierskantine
 krankzinnigengesticht
 beetwortelsuikerfabriek

bewegingsmogelijkheden
 drankbestrijdingvereniging
 voorzorgsmaatregelen
 invaliditeitsverzekering
 plichtsbetrachting
 storkartonindustrie
 arteriosclerose
 autobuspassagiers
 smeekschrijfschrijfter
 geduldbeproevingen
 schildpaddensoepindustrie
 herdenkingsbijeenkomst
 dorpsherbergvermakelijkheden

Klein systeem: pittigheid

Tippetappe Tippetappe Tiptaptop
 Tippetip Tippetip Tippetitip
 Pikkepakkepokke Pikkepakkepokke Pikkepakkepok
 Knisperknasper knisperknasper knisperknasperknoes
 Tikketieta tikketieta tikketietata

Stemplaats – in de neus

- Warm en ontspannen stemgeluid
- Laat je strottenhoofd zakken
- Kijk dom!
- Steek het spreken in je neus
- Richt je stem en spreken naar voor

minimumloon
 zonnewering van aluminium
 mama neemt bananen mee
 muntenverzameling
 minder emoties
 zonnebaden en zwemmen



Op weg naar stemergonomie

Wellness/verzorging van de stem:
 stemhygiëne,
 kennis beïnvloedende factoren,
 oorzaken....



Klasmanagement:
 Leeftijd, grootte,
 samenstelling



Akoestiek:
 klaslokalen, sportzalen,
 vergaderruimte, refer

Fysionomie/bouw:
 balans
 belasting/belastbaarheid

Techniek/gebruik van de stem



Werkvormen:
 klasactiviteiten,
 didactisch materiaal



Medicatie?

- Eenvoudige maatregelen:
 - Vocht niveau van je lichaam op peil houden
 - Slijmvlies moet soepel blijven
 - Dampen dampen dampen
 - Water, thee....
 - Bevochtig omgeving
 - Ontspanning strottenhoofd, massage
 - Zoemen
 - Rustmomenten inlassen - zwijgen

Alternatieve medicatie?

- Euphon: heeskruid, irritatiehoest (5€)
- Isla Moos: heesheid, irritatiehoest (3,79€)
- Thymotabs: keeltabletten (4,98€)
- Unda plantspray: (6,70€)
- Homeovox: heesheid, moe, ontsteking (7,78€)
- Drosegom: prikkeling keel (4,51€)
- Anginacid: ontsteking (6,70€)
-

Helpt het echt???

- Extract van een of andere plant + suikers (!)
- De slijmen van de plant bedekken de slijmvliezen op de stembanden, maar er is geen transport naar de stembanden.
- Lokale pijnstillers voor stembanden bestaat niet.
- Vaak sterk verdunde gifstoffen, in overeenkomstig met de homeopathische denkwijze: kwaad met kwaad bestrijden
- Vaak veel beloften, geen onderzoeksgegevens en soms is de samenstelling niet altijd onschuldig.

Klassieke medicatie?



gunstig effect negatief effect

• Antihistaminica		+
• Puffers	+	+
• Hoestremmers		+
• Bevochtiging	+	
• Cortisone derivaten	+	+ (lange tijd)
• Vitaminen		+
• Antireflux	+	

Antihistaminica - allergie



- Uitdroging slijmvliezen
- In combinatie met puffertjes: indikken slijm
- Soms centraal sedatief (oude producten)
 - Zyrtec e.a.
- Met voorschrift:
 - Aerius, Xyzall, ..

Puffers



- Decongestief effect – volume slijmvlies neemt af
- Meer waterige secreties
- Niet gebruiken zonder advies arts
- Uitdrogend effect
- Stemzwakte bij langdurig gebruik van cortisone puffers

Hoestremmers

- Centraal effect (centra in de hersenstam): uitdrogend effect
 - Actifed
- Perifere hoestreceptoren in bronchiale mucosa: verdunnen van secreties
 - Lysomucil

Vochthuishouding

- Mucolytica: Guaifenesin bij ongewenst effect van antihistaminica (bereiding)



- Water, fysiologisch serum: vernevelen, dampen



Cortisone derivaten

- Oraal of intramusculair
 - Ontstekingsremmers bij acute allergische opstoten en acute laryngitis
 - Korte tijd gebruiken
 - Zorg voor maagbescherming
 - Medrol
- Neusspray: relatief onschadelijk
 - Nasonex
- Inhalatie: asthma – hese, ruwe, lagere stem
 - Pulmicort, Seretide

Vitamines - pijnstillers

- Opletten met grote hoeveelheden vitamine C:
Uitdrogend effect
- Aspirine: niet bij zware stemopdracht
- Paracetamol is beter
 - Dafalgan, Perdolan

Anti-reflux medicatie

- Neutralisatie maagzuur
 - Zantac, Omeprazole
- Bescherming mucosa
 - Maalox, Gaviscon
- Versnellen maaglediging
 - Prepulsid (speciaal dossier – hartrisiko)

Conclusie....

- Persoonlijkheid speelt een rol
- Rust is heel belangrijk
- Het is een techniek: oefenen!



bernadette.timmermans@stemcoach.be
0474/35-33-91
