

## Stemproblemen bij volwassenen

Als er afwijkingen aan de stembanden zijn, dan beïnvloedt dit de trilling van de stembanden en dus het geluid dat gemaakt wordt. Vaak klinkt de stem daardoor hees of schor.

Stemproblemen kunnen ook aanwezig zijn als er geen afwijkingen zijn aan de stembanden. Op de [website \(https://www.kno.nl/patienten-informatie/strottenhoofd/stemproblemen-bij-volwassenen/\)](https://www.kno.nl/patienten-informatie/strottenhoofd/stemproblemen-bij-volwassenen/) van de Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde staat meer informatie over deze aandoening.

### Meer over stemproblemen

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. Bij stemproblemen kunt u in uw spreken en dus in uw functioneren belemmerd worden.

Als u spreekt, geeft u behalve inhoud aan uw woorden ook informatie over uw emoties. U kunt bijvoorbeeld dezelfde zin koel en afstandelijk of warm en hartelijk uitspreken. Afwijkend stemgeluid kan daarom een verkeerde indruk van uw stemming geven.

### Oorzaken

Stemproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Hieronder noemen we er een aantal:

- Infectie/ontsteking.
- Stemmisbruik.
- Verlamming stembanden.
- Goedaardige zwelling.
- Kanker.
- Geen directe oorzaak te vinden.

### Soorten

Het stemprobleem dat u heeft hangt af van de oorzaak van uw stemprobleem. Hieronder vindt u meer informatie over de verschillende stemproblemen.

#### • Stemproblemen door ontsteking

De meest voorkomende aandoening is een ontsteking. Iedereen is wel eens hees bij een verkoudheid. Vaak worden de infecties veroorzaakt door virussen en genezen ze vanzelf. Ook als er een bacteriële infectie is, is dit vaak het geval. Bij ernstige of chronische infecties kan het voorschrijven van medicijnen noodzakelijk zijn; eventueel zal gezocht worden naar een mogelijke infectiebron, bijvoorbeeld in de neusbijholten.

#### • Stemproblemen door stemmisbruik, roken of allergie

Irritatie van de stembanden kan ook het gevolg zijn van stemmisbruik, van blootstelling aan irriterende gassen/dampen, van roken of in een enkel geval van allergie.

- **Stemproblemen door verlamming stembanden**

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 (logopedie). Tenslotte kan zo nodig een operatie uitgevoerd worden.

- **Stemproblemen door goedaardige zwellingen**

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 onder narcose plaats. Een ander voorbeeld van goedaardige zwellingen van de stembanden zijn de zogenaamde 'stembandknobbels' die kunnen ontstaan bij onjuist stemgebruik.

- **Stemproblemen door kanker**

Heesheid kan ook worden veroorzaakt door kanker van de stembanden. Deze vrij zeldzame aandoening komt vooral voor bij wat 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 dus is. Bij de minste twijfel zal daarom een verdacht stukje weefsel van de stemband, verkregen tijdens een kleine ingreep onder narcose, nader onder de microscoop worden onderzocht.

- **Geen afwijkingen**

Het is ook mogelijk dat bij patiënten met stemproblemen géén afwijkingen aan de stembanden worden gevonden. De stem klinkt slecht doordat hij of zij de stembanden niet goed gebruikt tijdens het spreken. De reden hiervan is niet altijd te achterhalen. Soms sluiten mensen na een stembandinfectie hun stembanden niet goed. Misschien omdat zij hun stembanden 'ontzien' hebben tijdens een infectie. Anderen sluiten hun stembanden dan juist veel te krachtig. Misschien omdat zij hun stem tijdens de infectie hebben geforceerd.

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

## Symptomen

Als er afwijkingen aan de stembanden zijn, dan beïnvloedt dit de trilling van de stembanden en dus het geluid dat u maakt. Vaak klinkt de stem daardoor **hees** of **schor**.

## Onderzoeken

### Stroboscopisch onderzoek

Uw KNO-arts zal onderzoeken of u uw stembanden verkeerd gebruikt. Soms is hiervoor nader onderzoek met een stroboscoop nodig. Dit apparaat produceert flitslicht, waardoor de stembandtrilling zichtbaar gemaakt wordt. Het is mogelijk dat als gevolg van het onderzoek wordt besloten tot verwijzing naar een logopedist. Deze

leert u uw stem beter te gebruiken, onder andere door oefeningen. Uiteraard kost dit enige tijd en dus geduld en moeite.

## Behandelingen

### Logopedie

In enkele gevallen kan verkeerd stemgebruik leiden tot het ontstaan van afwijkingen van de stembanden, bijvoorbeeld stembandknobbels. In een dergelijke situatie moet natuurlijk de oorzaak van de knobbels, namelijk het verkeerde gebruik van de stem, worden weggenomen. Vaak is hierbij logopedische hulp noodzakelijk. Wanneer dit gebeurt verdwijnen de knobbels vrijwel altijd.

### Operatie

Is het resultaat echter onvoldoende, dan kan uiteindelijk geadviseerd worden om de stembandknobbels operatief te verwijderen. Een dergelijke operatieve behandeling zal altijd weer gevolgd worden door een periode met logopedie.

## Stemproblemen voorkomen

Met onderstaande maatregelen kunt u stemproblemen proberen te voorkomen.

- 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 wanneer u flink verkouden bent.
- Niet kuchen, schrapen, fluisteren en schreeuwen. Dat is slecht voor de stembanden.
- Spreek rustig. Als u te gehaast spreekt, heeft u geen tijd om uw stembanden op de juiste manier te gebruiken.

## Expertise en ervaring

### Expertise & Ervaring KNO

Ons team bestaat uit allround KNO-artsen. Elke specialist heeft ruime (academische) ervaring en één of meerdere aandachtsgebieden. Hierdoor kunnen we op alle gebieden goede zorg aanbieden.

Onze polikliniek behandelt ongeveer 17.000 nieuwe patiënten per jaar. Hiermee zijn we één van de grootste KNO-afdelingen in Nederland.

Wij bieden onze patiënten graag de beste en meest moderne behandelmethoden, waarbij kwaliteit en veiligheid voorop staan. Nieuwe technieken en ontwikkelingen worden snel geïntegreerd.

## 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, dan kunnen ze in trilling

gebracht worden door de uitgeademde lucht. 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 keel.

## Meer informatie

### Website

Op de website van de Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied vindt u informatie over KNO-operaties en -ziektebeelden: [www.kno.nl](http://www.kno.nl) (<http://www.kno.nl>).

### Vragen

Het is niet mogelijk om alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel niet om bij eventuele onduidelijkheden aan uw KNO-arts verdere uitleg te vragen.

*Bron: Nederlandse Vereniging voor Keel-, Neus en Oorheelkunde*

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- KNO (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kno>)

Contact KNO

T 088 320 21 00