




Wat is stemhygiëne ? (Versie 2023-2026)

Verzorgen van de **keel** leidt automatisch tot verzorging van de stem :

Keelhygiëne =

1. Drinken :
 - a. Hoe meer hoe beter
 - b. Liefst niet te warm, liefst niet te koud
 - c. Liever koffie dan niets, ... liever water dan koffie
2. Snoepen : Door te snoepen smeren we de keel en ademen we automatisch door de neus. Kies geen al te pikante snoepen aub.
3. Neusademen : voor vele mensen evident, voor sommige mensen een kwelling. Oefen om door je neus te ademen zoals trainen om 5 km te kunnen lopen. Liefst voor de televisie met een lepel tussen je lippen :
 - a. Je verbruikt niet veel zuurstof (want je kijkt televisie).
 - b. Je zit recht.
 - c. Je aandacht ligt niet bij het ademen, maar bij het kijken.
 - d. Je kan niet vallen (want je zit) .
4. Vermijd keelschrapen ... het werkt niet en maakt de klachten ERGER.

Stemhygiëne : vooral rustig praten en ...

Mensen zouden snel moeten beseffen dat ze hun stem aan het forceren zijn. Blijven roepen leidt dan tot schade die veel tijd nodig heeft om te genezen.

5. Niet roepen. Liefst geen staccato.
6. Niet (te) luid zingen.
7. Niet fluisteren.
8. Zwijgen. Als je je enkel verzwikt hebt, moet je ook niet gaan sporten.
9. Niet hoesten. Hoesten vraagt veel energie en zal niet alleen de ribben maar ook de stembanden kunnen beschadigen. Hoesten is gemaakt voor de longen (zoals niezen voor de neus). Hoesten is echt niet gemaakt voor de keel en zeker niet voor de stembanden.
10. Als je moet hoesten tot brakens toe, neem je best een zuurremmer. Sowieso is refluxpreventie belangrijk wanneer de oorzaak van de heesheid niet duidelijk is.
11. Als je rookt, stop je hier best mee (natuurlijk), ... tenminste als je stem je dierbaar is.
12. Buikademhaling is bij logopedisten 'de sleutel tot succes'.