

6 GOUDEN REGELS

voor een gezonde stem

De zorg voor een gezonde stem en keel zijn belangrijk. Factoren die de stem negatief beïnvloeden kun je vermijden of verminderen. Denk hierbij aan verkeerd stemgebruik, stemmisbruik of leefgewoonten. Door deze factoren te vermijden kunnen je klachten verminderen of zelfs verdwijnen.

DRINK WATER

Drinken bevochtigt de slijmvliezen en zorgt voor afvoer van het slijm. Drink ongeveer 2 liter per dag



VERMIJD KUCHEN EN SCHRAPEN

Tijdens het hoesten slaan de stembanden hard tegen elkaar aan. Hierdoor raakt de keel geïrriteerd. Probeer de kriebel weg te slikken of neem een slokje water

ADEM DOOR DE NEUS

De neus zuivert en verwarmt koude, vuile en droge buitenlucht of de droge lucht binnen. Door ademen door de neus is er minder kans op infecties in de keel.



VERMIJD STEMMISBRUIK

Roepen en schreeuwen geeft een plotselinge of onaangepaste hoge stembelasting die schadelijk is voor de stembanden. Soms bent u zich niet bewust van deze manier van stemgeven, denk bijvoorbeeld aan sportevenementen of luid spreken in een luidruchtige omgeving

FLUISTER NIET

Door deze onnatuurlijke manier van spreken worden je stembanden juist extra geïrriteerd en belast. Oefen in het heel zacht spreken.



BEPERK ROKEN, ALCOHOL EN KOFFIE

Koffie en alcohol drogen de slijmvliezen uit. Probeer deze dranken af te wisselen met een glas water. Roken irriteert de slijmvliezen van de neus en de keel. Alcohol onderdrukt daarnaast het zenuwstelsel. Hierdoor voel je minder en dat zorgt ervoor dat je lichte pijn en prikkeling minder snel opmerkt.

