

Inhoud

WOORD VOORAF	15
<i>Marc De Bodt, F. Mertens en L. Heylen</i>	
INLEIDING	
<hr/>	
BEST-PRACTICE RICHTLIJNEN VOOR DE BEHANDELING VAN PATIËNTEN MET STEMSTOORNISSEN	17
<i>L. Heylen, M. De Bodt en F. Mertens</i>	
HOOFDSTUK 1	
<hr/>	
STEMHYGIËNE EN STEMOPVOEDING	25
<i>Werkgroep stem van dienst logopedie KMSL Turnhout</i>	
1. Stemopvoeding	25
Stemhygiëne of stemopvoeding	26
Waarom stemopvoeding?	26
2. Leren kennen van stem en stemstoornissen	26
3. Wegwerken van stemmisbruiken	28
4. Stembelasting	29
5. Aanpassen van leefgewoonten	31



6	INHOUD
6.	Alternatieven voor stemmisbruik en stembelasting 32
7.	Adviezen en tips 34
8.	Specifieke aandachtspunten voor kinderen 36
9.	Waarom adviezen voor stemhygiëne werken 37
10.	Hydrateren, hoe doe je dat? 39
11.	Leren omgaan met reflux 40
12.	Referenties 41

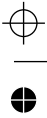
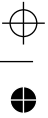
HOOFDSTUK 2

	ADEM EN ADEMCONTROLE 43
	<i>Werkgroep stem van de dienst logopedie KMSL Turnhout</i>
1.	Stem en ademen 43
	Inleiding 43
	Doelstelling 44
	Praktische beschouwingen voor de stemtherapeut 45
	Adviezen voor de patiënt 46
	Oefeningen voor het ademvolume 46
	Een optimaal ademtype 47
	Adembeheersing 51
	Generalisatieoefeningen 53
2.	Referenties 62

HOOFDSTUK 3

	HOUDING EN SPANNING 63
	<i>Fons Mertens en Marc De Bodt</i>
1.	Houding en spanning 63
	Belang van houding en spanning voor de stem 63

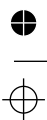
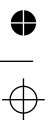




INHOUD	7
Wat verstaan we onder een goede houding?	64
Houding opbouwen in functie van de stem	65
Wat verstaan we onder goede spanning?	65
Houdingsopbouw en spanningsregulatie in de stempraktijk	66
2. Referenties	74

HOOFDSTUK 4

GLOTTISCONTROLE	75
<i>Marc De Bodt en Fons Mertens</i>	
1. Glottiscontrole en stem	75
Stemplooisluiting	75
Stemplooispanning	76
Stemplooitrilling	76
Belastbaarheid en uithouding	76
En dan...	77
Tijd en discipline	77
2. Oefeningen voor een betere stemplooisluiting	77
Er is (nog) geen stemplooisluiting mogelijk	77
○ Ventriculaire fonatie	79
○ Psychogene afonie	81
Er is onvolledige stemplooisluiting	81
3. Stemplooispanning	85
Bij te veel spanning	85
Bij te geringe spanning	89
4. Optimale stemplooitrilling: juiste balans tussen spanning en sluiting	90
5. Belastbaarheid en uithouding	91
6. Specifieke methodes	93
Vocal function exercises	93





8		INHOUD
	Lee Silverman Voice Treatment	94
7.	Opletten voor!	95
8.	Referenties	96
9.	Werk- en kopieerbladen	98

HOOFDSTUK 5

	STEMINZET	101
	<i>Gwen Vannuffelen</i>	
1.	Steminzet	101
2.	Belang van het gebruik van een vaste steminzet	103
3.	Van harde naar vaste steminzet	104
	Stemhebbende klanken	104
	Leren waarnemen van een harde, een zachte en een vaste steminzet	104
	Aanleren van de vaste steminzet	105
	Vaste steminzet: van oefensituatie naar dagelijks gebruik	113
	Aandachtspunten	120
	Aanwijzingen voor de logopedist	120
4.	Van zachte naar vaste steminzet	121
	Leren waarnemen van een zachte, een harde en een vaste steminzet	121
	Aanleren van een vaste steminzet	121
	Vaste steminzet: van oefensituatie naar dagelijks gebruik	122
	Aandachtspunten	123
	Aanwijzingen voor de logopedist	123
5.	Referenties	124
	Bijlage 1: Geheugensteuntje	124



HOOFDSTUK 6

TRAINING VAN TOONHOOGTE EN LUIDHEID	125
<i>Youri Maryn</i>	
1. Inleiding	125
2. Hoe regelen we onze toonhoogte?	126
3. Hoe regelen we onze luidheid?	128
Luidheid – stemplooisluiting en -opening	128
Luidheid – druk vanuit de longen	129
Luidheid – toonhoogte	129
Invloed van het aanzetstuk	130
4. Biofeedback in de training van toonhoogte en luidheid	131
5. Wat indien biofeedback niet mogelijk is?	137
6. Hiërarchie in stemtherapie	139
7. Toonhoogte-oefeningen	140
Wisseltonen	140
Pulsatiestem, pulsatieregister	142
Opwaartse glijtonen, neerwaartse glijtonen en allerlei toonhoogtecontouren	144
Aanpassing van de habituele spreektoonhoogte	147
8. Luidheidsoefeningen	150
Zweltonen en allerlei luidheidscontouren	150
Aanpassing van de habituele spreekluidheid	152
9. Algemene opmerkingen	155
10. Referenties	155



HOOFDSTUK 7

RESONANTIE	157
<i>Kristiane Van Lierde</i>	
1. Resonantie natuurkundig bekeken	157
2. Wat betekent resonantie voor de stemkwaliteit?	158
De resonantieruimten	158
De beweegbare delen van de resonantieruimten	160
3. Wanneer zijn resonantie-oefeningen aangewezen?	168
4. Resonantie-oefeningen	168
5. Referenties	181

HOOFDSTUK 8

STEMFOCUS EN STEMPLAATSING	183
<i>Bernadette Timmermans</i>	
Inleiding	183
Fase 1: De luisterfase	186
Fase 2: De zoekfase	187
Op zoek naar visuele prikkels	189
Op zoek naar auditieve prikkels	192
Op zoek naar kinesthetische prikkels	194
Fase 3: De oefenfase	196
Werk met afleiders	196
Werk met hindernissen	197
Werk met contrasten	199
Fase 4: De transferfase	199
Referenties	201





INHOUD	11
--------	----

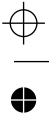
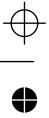
HOOFDSTUK 9

PRESENTATIE EN MEDIACOACHING	203
<i>Piet Ceuppens</i>	
1. Coaching	203
2. Beroepssprekers	204
3. Elementen van coaching	205
3.1 Stemhygiëne en stemmisbruiken	205
3.2 Resoneren, articuleren en intoneren	206
4. Praktische oefeningen	208
4.1 Onafhankelijk sturen van de stemdimensies	208
4.2 Intoneren	214
4.3 Resoneren	215
4.4 Articuleren	216
5. Referenties	218

HOOFDSTUK 10

TOTALE EN PARTIËLE LARYNGECTOMIE	219
<i>Anke Aerts en Marc De Bodt</i>	
Laryngectomie	219
1. Totale laryngectomie	220
1.1 Spreken met een spraakprothese	221
○ Reinigen en onderhoud van de prothese	221
○ Verwisselen van de prothese	222
○ Afsluiten van de stoma	222
○ Basisgeluid	223
○ Coördinatie van ademhaling en stem	224
○ Oefeningen	226
1.2 Slokdarmspraak	227

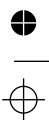
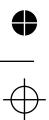


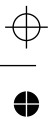


12	INHOUD
○ Oefenschema	228
1.3 Spreken met een kunst- of elektrolarynx	231
2. Partiële laryngectomie	232
2.1 Tijdelijk alternatief	233
2.2 Het basisgeluid	233
2.3 Consolideren van het basisgeluid	234
2.4 Modifieren van het basisgeluid	236
2.5 Toepassen op woorden, zinnen en spontane spraak	236
2.6 Het ontwikkelen van een natuurlijke spraak	236
3. Referenties	237
4. Contactadressen patiëntenverenigingen	237

HOOFDSTUK 11

TRAINING VAN DE ZANGSTEM	239
<i>Hermien Heres</i>	
1. Inleiding	239
Wat maakt de zangstem verschillend van de spreekstem?	239
Ontwikkelen van de gezonde stem	240
Begeleiden van de pathologische stem	240
Psychologische aspecten: plankenkoorts; performance stress	241
2. Warming-up – cool down	241
3. Houding	242
4. Ademhaling	243
Ademsteun	243
5. Stemtechniek – stemmodulatie – zingen	245
6. Stemplaatsing; resonantie en projectie	247
7. Richtlijn voor het dagelijks oefenen	248





INHOUD	13
--------	----

8. Referenties	249
-----------------------	-----

HOOFDSTUK 12

STEMPLOOIEN VOOR EN NA BEHANDELING	251
---	-----

Jan Vanderwegen

Casus 1-8	252
------------------	-----

HOOFDSTUK 13

DE STEM IN CIJFERS	269
---------------------------	-----

Niveaus van luidheid in dB	269
----------------------------	-----

Omzetting van muzikale toonindicatie naar aantal fysische trillingen (Herz)	269
---	-----

1. Ontwikkeling van de stemplooien en de larynx	270
--	-----

Stemplooilengte	270
-----------------	-----

Karakteristieken van de ontwikkelende stemplooien in functie van de lengte van het membraanuze deel (M), het cartilagineuze deel (C), en de ratio van beide (M/C)	270
---	-----

Prepubertale en pubertale larynx	271
----------------------------------	-----

2. Ontwikkeling van de fundamentele frequentie	272
---	-----

Fundamentele frequentie voor jongens en meisjes van 0-18 jaar	272
---	-----

Fundamentele frequentie voor mannen en vrouwen van 20-89 jaar	273
---	-----

3. Stemtypes en stemclassificatie	274
--	-----

Stemtypes bij mannen en vrouwen met stembereik en gemiddelde spreektoonhoogte	274
---	-----

Classificatie van stemmen volgens diverse auteurs in Hz	274
---	-----

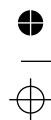
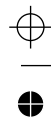
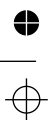
4. Ontwikkeling van diverse stemparemeters volgens leeftijd en geslacht	275
--	-----

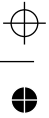
Fundamentele frequentie	275
-------------------------	-----

Vitale capaciteit	275
-------------------	-----

Maximale fonatietijd	276
----------------------	-----

S/Z ratio	276
-----------	-----





Fonatiequotiënt	277
5. Normfonetogrammen	278
Jongens en meisjes van 6 tot 11 jaar	278
Ongeofende mannen- en vrouwenstemmen	279
Vrouwelijke en mannelijke leerkrachten	280
Vergelijking van de normfonetogrammen van ongeofende mannen- en vrouwenstemmen met vrouwelijke en mannelijke leerkrachten	281
6. Relatie DSI met G en VHI	282
Relatie DSI-G	282
Relatie DSI-VHI	282
VHI-waarden voor normale en pathologische stemmen	283
7. Referenties	283
BIJLAGEN	285
<hr/>	
Bijlage 1: Klinisch classificatiemodel stemstoornissen	286
Bijlage 2: Prevalentiecijfers van stemstoornissen	287
Bijlage 3: Checklijst 1: Stemproblemen: frequentie van symptomen	289
Bijlage 4: Checklijst 2: Risicofactoren voor het ontwikkelen van stemproblemen	290
Bijlage 5: GRBASI-schaal	291
Bijlage 6: Voice Handicap Index in Nederlands, Frans en Engels	292
Bijlage 7: Stemopnameformulier	298
Bijlage 8: Reflux symptoom index	300
Bijlage 9: Overweegt u een spreek- of zangberoep?	301
Bijlage 10: Stemevaluatieprotocol	302

