

**Evidence summary:
logopedische behandeling van personen met een functionele stemstoornis**

Lotte Versteegde, Jenta Sluijmers, Inge Zoutenbier, Ingrid Singer en Ellen Gerrits (2016)^[1]

Deze Evidence Summary geeft een samenvatting van het wetenschappelijk bewijs over logopedische behandeling van personen met een functionele stemstoornis.

Wat is een functionele stemstoornis? Iemand met een stemstoornis heeft problemen met zijn stem. De stem klinkt anders dan normaal, bijvoorbeeld hees of schor. De stem kan ook overslaan, of de omvang van de stem kan kleiner zijn (bijvoorbeeld geen hoge tonen meer kunnen maken). Voor iemand met een stemstoornis kan het pijnlijk of vermoeiend zijn om de stem te gebruiken. Er zijn twee soorten stemstoornissen; functionele en organische stemstoornissen. Bij een functionele stemstoornis gebruikt iemand zijn stem verkeerd (bijvoorbeeld door veel schreeuwen of veel hoesten). Bij organische stemstoornissen zijn de stembanden niet in orde. Er kunnen bijvoorbeeld knobbeltjes op de stembanden komen. Dit gebeurt regelmatig bij zangers of mensen met een spreekberoep zoals leerkrachten. Iemand kan ook eerst een functionele stemstoornis krijgen (bijvoorbeeld door te hard zingen) en daarna een organische stemstoornis (bijvoorbeeld stembandknobbeltjes). De informatie die hier gegeven wordt gaat alleen over functionele stemstoornissen.

Hoe vaak komt het voor? Van de volwassenen krijgt ongeveer 20% ergens tijdens het leven te maken met een functionele stemstoornis. Bij leerkrachten, die tijdens hun werk veel praten, komen stemstoornissen vaker voor: uit interviews blijkt dat 94% van de leraren ooit in het leven te maken krijgt met een stemstoornis.

Wat is de oorzaak van een functionele stemstoornis? Een functionele stemstoornis wordt veroorzaakt door verkeerd of intensief gebruik van de stem. Dit gebeurt bijvoorbeeld als iemand op een verkeerde manier ademt of zijn stem heel veel gebruikt. Het kan ook worden veroorzaakt door te hard, te hoog of te laag praten, het gebruik van gekke stemmetjes of door veel fluisteren.

Wat zijn de gevolgen van een functionele stemstoornis? De gevolgen verschillen per persoon. Hoeveel iemand zijn of haar stem nodig heeft hangt onder andere af van het beroep. Een telefonist heeft zijn of haar stem bijvoorbeeld meer nodig dan een vuilnisman. Voor iemand met een stemstoornis kost het veel energie om de stem te gebruiken. Praten is daarom vermoeiend. Daarnaast kan iemand met een stemstoornis slechter verstaanbaar zijn. Een stemstoornis kan negatieve gevolgen hebben voor het werk en sociale contacten.

Werkt de logopedische behandeling bij personen met een functionele stemstoornis? Er bestaan verschillende behandelingen voor mensen die een stemstoornis hebben. Voorbeelden van behandelingen zijn stemoefeningen en oefeningen waarbij door een buisje moet worden geblazen. Mensen met een functionele stemstoornis vinden dat hun stem na deze behandelingen is verbeterd. Van andere behandelingen is nog niet duidelijk of ze werken.

Wetenschappers hebben dit ontdekt:

- Sommige mensen met een functionele stemstoornis krijgen een behandeling die VFE wordt genoemd. Dit staat voor 'vocal function exercises'. VFE bestaat uit allerlei oefeningen voor de stem (bijvoorbeeld het zo lang mogelijk aanhouden van één toon op één ademhaling en het maken van stijgende en dalende glijtonen). Mensen die deze behandeling krijgen, vinden dat hun stem daarna is verbeterd.
- Sommige mensen met een functionele stemstoornis krijgen een behandeling die FRT wordt genoemd. Dit staat voor 'flow-resistant tube'. Bij FRT moeten mensen door een slangetje

^[1] Versteegde, L., Sluijmers, J., Zoutenbier, I., Singer, I., & Gerrits, E. (2016). *Evidence summary: behandeling van personen met een functionele stemstoornis*. Document voor NVLF van Lectoraat Logopedie Hogeschool Utrecht.

blazen en oefeningen met de stem doen (bijvoorbeeld zingen, voorlezen en praten waarbij alleen lucht door het rietje mag ontsnappen). Mensen die deze behandeling krijgen vinden dat hun stem daarna is verbeterd. In Nederland heet deze behandeling Lax Vox. Een verschil tussen FRT en Lax Vox is de grootte van het rietje. Bij Lax Vox wordt een slangetje gebruikt dat twee keer langer en breder is dan het rietje van FRT.

- Sommige mensen met een functionele stemstoornis krijgen oefeningen voor de stem, de houding en de ademhaling. Dit wordt aangevuld met voorlichting en advies over hoe de stem het best kan worden gebruikt. De combinatie van oefeningen, voorlichting en advies helpt mensen om hun stem te verbeteren.
- Bij sommige mensen wordt, naast oefeningen voor de stem, de houding en de ademhaling, een buis met een camera eraan door de neus in de keel gedaan. Dit heet een transnasale flexibele laryngoscopie, en het proces wordt ook wel biofeedback genoemd. Hierdoor ziet iemand zijn eigen stembanden bewegen tijdens het praten. Door de stembanden zelf te zien, wordt iemand zich mogelijk meer bewust van zijn eigen stem en begrijpt iemand beter hoe de stemgeving kan worden veranderd. De behandeling van de mensen die alleen oefeningen krijgen heeft evenveel effect als de behandeling bij mensen die naast de oefeningen ook een camera-opname van hun stembanden zien.
- Bij mensen die hees zijn, is het raadzaam de stembanden eerst te bekijken met een camera (laryngoscopie). Op die manier wordt zichtbaar of er sprake is van bijvoorbeeld een knobbeltje of gezwel. Een KNO-arts voert de laryngoscopie uit. Daarna kan logopedie gestart worden. Wanneer de behandeling niet aanslaat, kan een operatie overwogen worden.