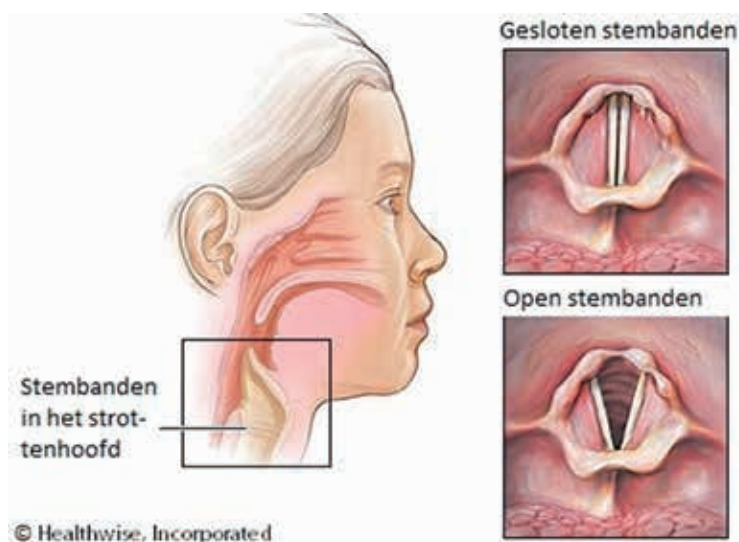


Docent lichamelijke opvoeding:

beroepsspreker bij uitstek

Bij de helpdesk komen zeer regelmatig vragen binnen over akoestiek en daarmee verband houdend: stemproblemen. We adviseren altijd een meting te laten doen naar de zaalomstandigheden. Op onze website is daarover voldoende te vinden en anders helpen de onderwijskundige medewerkers. In dit stuk wordt ingezoomd op wat een gevolg kan zijn van slechte akoestiek maar ook van een verkeerd stemgebruik bij de docent of een combinatie daarvan.

TEKST MANOUK KRAUTH EN CAROLINE BROCKE FOTO ANITA RIEMERSMA



slikken en ademen. Het vormt tevens de verbinding tussen de luchtweg en de keelholte. In het strottenhoofd liggen je stemplooiën, ook wel bekend als de stembanden. De stemplooiën zijn twee symmetrische plooiën die samen een 'V' vormen als je ze van bovenaf zou bekijken. De punt van de 'V' zit vast aan het strottenhoofd. De stemplooiën bestaan uit spier- en bindweefsel en zijn bedekt met slijmvlies.

Als je spreekt of zingt bewegen de stemplooiën naar elkaar toe: de zogenaamde 'V' sluit zich. De lucht die vanuit de longen komt wordt tegengehouden door de stemplooiën, waardoor druk wordt opgebouwd. Als de druk groot genoeg is duwt de lucht zich door de stemplooiën heen. De druk onder de stemplooiën neemt weer af en de stemplooiën bewegen weer iets uit elkaar. Dit proces herhaalt zich een aantal keer per seconde, waardoor stemplooiën gaan trillen en geluid ontstaat. De keel-, neus- en mondholte zorgen er vervolgens voor dat dit geluid wordt omgevormd tot klanken, die weer leiden tot spraak. De luidheid en de toonhoogte van de stem zijn te beïnvloeden door met minder of meer kracht uit te ademen en door de spieren van de stemplooiën lossen of strakker te spannen.

Docent lichamelijke opvoeding, je bent een beroepsspreker!

Wanneer je veel sport en je je lichaam geen rust gunt, raken je spieren overbelast. De kans op blessures is dan groot. Dat weet een docent lichamelijke opvoeding als geen ander. Waarom zou dat voor je stem anders zijn? Je bent een beroepsspreker als je je stem intensief en langdurig gebruikt bij het uitvoeren van je beroep. Eigenlijk ben je als docent LO een topsporter onder de stemgebruikers. Als jouw

Karen (25) werkt sinds anderhalf jaar als gymleerkracht op een basisschool. De afgelopen maanden klinkt haar stem hees en slaat regelmatig over wanneer zij luider spreekt. Ook klaagt ze over een soort keelpijn. Aan het begin van haar schoolcarrière was haar stem weleens hees, maar na een nachtje slapen herstelde haar stem zich weer. Nu blijft de heesheid bestaan en is zij na een dag lesgeven zeer vermoeid. Zelfs zo erg dat zij haar werk niet meer kan uitvoeren zoals zij zou willen. In de avonden maakt zij geen afspraken meer, omdat zij geen energie meer heeft om te praten. Daarom heeft ze besloten een logopedist te raadplegen.

Even oprfrissen: de stem, hoe werkt die ook alweer?

Het strottenhoofd bevindt zich in de hals en heeft een belangrijke functie bij het spreken,

►
Bij deze sport maakt de coach gebruik van tekens

stem vermoeid raakt en je de stem geen rust geeft of wanneer je een verkeerde stemtechniek hebt is de kans groot dat je je stem forceert. Het forceren of voortdurend overbelasten van die stem kan leiden tot stemblessures. Dit leidt tot problemen in het uitoefenen van je vak.

Wanneer (en hoe) kunnen die blessures ontstaan?

- Je spreekt in ruimtes met een slechte akoestiek.
- Je blijft doorspreken met hese stem.
- Je hebt een verkeerde spreek- en roeptechniek.
- Je werkt in een ruimte met airconditioning, met een slechte luchtvochtigheid, in een stoffige ruimte .
- Je irriteert of forceert je stembanden: door veelvuldig te fluisteren of te schreeuwen, te luid spreken, op een verkeerde toonhoogte spreken, te veel spreken, kuchen, schrapen, hoesten.
- Je gebruikt medicatie die van invloed is op de stem, je hebt last van maagzuur of allergieën.
- Je ervaart een hoge werkdruk, je hebt last van stress of zorgen.

Tijdig signaleren van stemproblemen

Wanneer je een keer last hebt van je stem, betekent dit niet direct dat je stemprobleem hebt. Tijdens een concert of na een avondje in de kroeg met luide muziek is de kans dat de stem geforceerd wordt groot. Bij thuiskomst, voelt je keel misschien wat rauw en klinkt je stem anders. Maar er is niets aan de hand als de stem de volgende ochtend weer normaal klinkt. Wanneer stemklachten echter vaak terugkomen en steeds langduriger aanwezig zijn dan is het tijd om goed op te letten. Om stemklachten tijdig te kunnen signaleren en actie te kunnen ondernemen is het belangrijk om te weten wat de signalen zijn.

Een stemprobleem wordt gekenmerkt door een verandering in je stem:

- je bent vaker schor, hees of de stem valt weg
- de toonhoogte van de stem wordt lager of juist hoger
- de stem slaat over
- volume maken kost moeite
- keelpijn, gevoel van veel slijm in de keel, meer schrapen, meer hoesten
- aan het einde van de week heb je geen stem meer
- het lijkt alsof er een brok in je keel zit, die je niet kunt wetslikken.



Houd zelf de controle over je stem

Als docent LO geef je vaak les in bepaalde omstandigheden die niet of nauwelijks aan te passen zijn. Er wordt bijvoorbeeld les gegeven op sportvelden, in gymzalen of in het zwembad. Het zijn allemaal ruimtes met een slechte akoestiek of ruimtes waar het geluid vervliegt. Daarbij is sport voor veel leerlingen een uitlaatklep, waardoor zij enthousiaster, luidruchtiger en beweeglijker zijn, dan tijdens de reguliere lessen. De combinatie van slechte akoestiek en omgevingslawaai is een enorme uitdaging voor de stem. Dit is dan ook de reden dat je als docent LO waarschijnlijk meer kans hebt op stemklachten dan een gewone leerkracht. Daarom is het belangrijk om de stem tijdens het les geven zoveel mogelijk te sparen.

Hoe doe je dat?

- Zorg ervoor dat de leerlingen altijd bij elkaar staan voordat je start met een uitleg.
- Gebruik een hulpmiddel om leerlingen bij elkaar te krijgen en zo de boodschap over te brengen. Denk aan het werken met een fluitje (denk eraan dat een fluitje gehoorschade kan geven. Gebruik bij voorkeur een knijpfluit), een zoemer of klap in je handen/steek je hand op een bepaalde manier omhoog. Leg van tevoren uit wat je van je leerlingen verwacht. Bijvoorbeeld: een keer fluiten betekent 'stilte en stoppen waar je mee bezig bent', twee keer fluiten betekent 'verzamelen bij de leraar', drie keer fluiten betekent 'de les is afgelopen'.



- Wil je iets zeggen tegen één leerling uit de groep, loop dan eerst naar de leerling toe.
- Kies van tevoren een leerling uit, instrueer de leerling en laat de leerlingen de opdracht aan de groep vertellen als oefening.
- Maak een visuele voorstelling van je les door middel van bijvoorbeeld een tekening. Dit maakt je uitleg duidelijker en korter. Bijkomend voordeel is dat visuele informatie beter blijft hangen.
- Deel je les op in uitleg- en doemomenten. Tijdens de doemomenten gebruik je alleen nog signalen om te communiceren, verder spaar je je stem.
- Leg aan je leerlingen uit wat gillen, roepen en hard lachen voor invloed op de stem heeft. En ook wat voor invloed het heeft om boven al dit geluid uit te moeten komen met je stem. Zet leerlingen in om je te helpen jouw stem gezond te houden.
- Spreek met een normaal stemvolume. Verhef je stem alleen wanneer de situatie hierom vraagt. Houd het dan kort.
- Articuleer duidelijk. Een goede articulatie zorgt voor een goede verstaanbaarheid. Hoe beter je articulatie, hoe minder stemvolume je nodig hebt.
- Werk met geluidsversterking waar nodig, bijvoorbeeld bij het gebruik van muziek in de danslessen, een microfoon of een megafoon op het veld gedurende een sportdag.
- Drink niet teveel koffie. Cafeïne heeft een uitdrogende werking op de slijmvliezen.

Tijd voor hulp

Wanneer je stemklachten hebt, is het belangrijk om snel te handelen en zo erger te voorkomen. Als je twijfelt over de ernst van je stemklachten of over wat je moet doen, neem dan contact op met een logopedist bij jou in de buurt. De logopedist is gespecialiseerd in het aanleren van goed stemgebruik en kan je adviseren over welk traject je het beste kunt volgen. Ook kun je met je klacht naar de huisarts gaan. De kans is groot dat deze je doorverwijst naar de KNO-arts. De KNO-arts zal proberen te achterhalen of er sprake is van een afwijking aan de stembanden. In veel gevallen zul je uiteindelijk alsnog verwezen worden naar de logopedist voor verdere begeleiding.

Hoe is het nu met Karen?

Karen heeft tijdig hulp ingeroepen. Tijdens logopedie heeft zij geleerd te spreken met een juiste stemtechniek, zij weet de groep nu met haar stem te bereiken zonder dat zij hier heel veel moeite voor hoeft te doen. Ook is zij zich bewust geworden van alle factoren die invloed kunnen hebben op haar stem. Zo bleek zij tijdens het lesgeven veel koffie te drinken; cafeïne heeft een uitdrogende werking op de slijmvliezen. Nu heeft zij altijd een flesje water bij de hand. De luchtvochtigheid in de gymzaal waar zij werkt is erg laag. Dus is het belangrijk dat zij voldoende drinkt om de slijmvliezen in een goede conditie te houden. Tijdens het lesgeven let zij heel goed op dat ze haar stem niet onnodig gebruikt, zij maakt veel meer gebruik van geluidssignalen door middel van een (knijp)fluitje. Na overleg met haar werkgever viel er een last van haar schouders. Haar werkgever zag de meerwaarde van logopedie en heeft aangeboden een deel van de kosten op zich te nemen. Soms kan op grond van de zorgplicht van de werkgever verwacht worden dat een werkgever (een deel van) de kosten op zich neemt. Vooral indien duidelijk is dat de stemproblemen arbeidsgerelateerd zijn en dus voortkomen uit de werkzaamheden.

Tot slot

Maak je stemproblemen bespreekbaar bij je werkgever. Wellicht kan je werkgever iets voor je betekenen in het aanpassen van de werk-omstandigheden aan je stem. Denk aan het aanschaffen van geluidsversterking in daarvoor geëigende situaties of het organiseren van een stemtraining. Het kan ook verstandig zijn je werkgever te verzoeken een afspraak te maken met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts kan je werkgever en jou vanuit zijn medisch perspectief adviseren wat te doen bij stemproblemen. ■

Manouk Krauth (auteur) en Caroline Brocke (co-auteur) zijn logopedisten bij Logopedie Toolenburg in Hoofddorp. (www.logopedietoolenburg.nl)

Bronnen

Heylen, L. (2001). Mijn stem, mijn beroep. Antwerpem/Apeldoorn: Garant

NVLF (2009). Folder – Ken je stem. Verkregen op 24 april, 2016, van http://www.ieder1stem.nl/pdfs/folder_kenjestem.pdf

NVLF (z.d.), website Stem in zicht. Verkregen op 24 april, 2016, van <http://www.ieder1stem.nl/steminzicht.htm>

Stempreventieproject Thomas More, website Stempreventie (2015). Verkregen op 24 april, 2016, van <http://www.stempreventie.be/>

Van Vliet, R. (2007). Lesgeven is topsport bedrijven met je stem, Straks voor de Klas, 2007 (maart), p. 12 tm 15. Verkregen op 24 april, 2016 van <https://www.leraar24.nl/leraar24-portlets/servlet/document?id=515>.

Vandenbussche, M., de Raet, F. (2006). In het kader van de scriptie "Efficiënt stemgebruik bij de leerkracht" aan de Katholieke hogeschool Brugge Oostende (2006), Verkregen op 24 april, 2016, van http://www.eerstehulpbijstemproblemen.net/index_bestanden/Page720.htm.

[Afbeelding: stembanden], (z.d.) Copyright Healthwise, Corporated. Geraadpleegd op <http://choirly.com/vocal-folds-vocal-chords-or-vocal-cords/>

Contact:

info@logopedietoolenburg.nl