

# Stemproblemen

## MAKKELIJKER TE VOORKOMEN DAN JE DENKT

Wat hebben artiesten als Adele, John Mayer, Caro Emerald, Sam Smith, Marco Borsato en recent nog Meghan Trainor gemeen? Ze zijn allemaal een tijd uitgeschakeld geweest door stemproblemen: knobbels, poliepen, cysten en zelfs bloedingen. Moet iedereen die veel zingt hier bang voor zijn?

Om te weten wat er mis kan gaan, eerst kort iets over de anatomie van je stem. Stemplooien bestaan uit diverse lagen weefsel. De basislaag wordt gevormd door de stemspier, met daar overheen elastisch bindweefsel. Over deze laag ligt een vliesachtige structuur die aan beide kanten aan kraakbeen vastzit, de eigenlijke stemplooi. Als je ademt, staan de twee stemplooien uit elkaar. Als je zingt of spreekt gaan de stemplooien naar elkaar toe waardoor er een smalle spleet ontstaat. De (slijm)vliesranden van de stemplooien trillen dan tegen elkaar aan. Dat sluiten en openen zijn heel snelle bewegingen. Een comfortabele snelheid voor een vrouw is bijvoorbeeld al zo'n 220 keer per seconde. Hoe abrupter gesteld zijn de stemplooien sluiten in de beweging, hoe helderder de stem klinkt. Gezonde stemplooien sluiten helemaal, de randen zijn glad en ze bewegen soepel.

**DELICAAT** De stem wordt gevormd door een delicaat samenspel van adem en allerlei spieren die invloed op de klank hebben. Het verkeerd of te zwaar belasten van je stem kan leiden tot beschadigingen aan de stembanden. Grofweg gesteld zijn de meest voorkomende goedaardige verdikkingen knobbels, poliepen en cysten. Maar wat zijn dat nu eigenlijk?

Knobbels bestaan uit verhard weefsel op de stemplooien zelf, een soort eelt. Ze komen meestal voor in tweevoud, tegenover elkaar. Je krijgt ze door je stem langdurig verkeerd te gebruiken. De stemplooiën zwellen op doordat ze te hard contact make en vibreren moeilijker. Vervolgens ga je om toon te krijgen nog harder contact maken en zo ontstaat er littekenweefsel. Door stemrust in combinatie met een betere techniek gaan knobbels vaak blijvend weg. Poliepen zijn zachter van structuur, zitten aan de oppervlakte of net eronder. Ze komen doorgaans op één van de stembanden voor. Je kunt ze vergelijken met een blaas. Cysten zitten nog wat dieper dan knobbels en poliepen en zijn holtes, meestal gevuld met vocht. Poliepen en cysten moeten vaak chirurgisch verwijderd worden.

Een zanger met een van deze verdikkingen kan de stemplooien niet volledig sluiten, wat leidt tot een hees geluid. Dat klinkt misschien als iets dat je dolgraag wilt, maar helaas blijft het daar meestal niet bij.

De beschadigingen kunnen ervoor zorgen dat de stembanden steeds minder soepel worden, waardoor ze niet optimaal kunnen vibreren. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld hoge(re) noten niet of niet zacht gezongen worden of kan zingen (te) veel inspanning kosten. Uiteindelijk kun je hierdoor een groot deel van je bereik, kracht en uithoudingsvermogen missen.

Een bloeding is doorgaans het gevolg van plotseling verkeerd en te hard stemgebruik. Een bloedvat scheurt en bloed vloeit in de zwelling of poliep. Herstel vraagt absolute stemrust en voorkoming van het stemgebruik dat tot de bloeding heeft geleid. Een grotere bloeding herstelt moeilijk uit zichzelf. Een operatie aan de stemplooien is dan noodzakelijk.

**RUIG EN GEZOND** Maar is het nodig een kristalhelder geluid na te streven? Er zijn immers legio vocalisten met prachtige ruige stemmen die nergens last van hebben. Waarom? De stemplooien van deze vocalisten hebben door aanleg (of langdurige manier van zingen) niet de soepele randen of textuur die officieel bij gezonde stemplooien horen, maar geen beschadigingen die het zingen belemmeren. Kun je dat ruige zingen ook leren? Meestal wel. Gezond zingen met een randje, grunten, screamen; het is allemaal goed mogelijk mits je de juiste balans hebt. Soms komt dat vanzelf, soms heb je daar hulp bij nodig. Je kunt daarvoor terecht bij een gespecialiseerde zangcoach en ook zijn er dvd's en boeken te koop die je een eind op weg kunnen helpen met vocale effecten. Bijvoorbeeld het boek Complete Vocal Technique van Cathrine Sadolin of de DVD-serie The Zen Of Screaming van Melissa Cross.

**WAT ER MIS KAN GAAN** Als je ineens je hoge noten niet meer goed haalt of regelmatig een repetitie/optreden hees eindigt, kun je ervan uitgaan dat er iets niet goed gaat. Maar wat? Kan het zijn dat er iets schort aan je techniek? Dat je teveel (of juist te weinig) kracht gebruikt om hoge noten te halen, met het gewenste geluid of op het gewenste volume te zingen? Dan is een bezoek aan een zangcoach dringend gewenst! Vaak hebben kleine aanpassingen al een grote positieve invloed op de klank en het gemak van zin-



Gelukkig heeft Meghan 'I'm All About That Bass' Trainor haar ukelele om op terug te vallen als het met haar stem even minder gaat

# Zo voorkom je stemproblemen

- Je fysieke conditie is van belang. Had men niet een keer vastgesteld dat Mick Jagger bijna een halve marathon rent tijdens concerten van de Stones? Hoe beter je conditie, hoe meer je 'over' hebt.

- Neem je rust! Is het echt nodig om tijdens een repetitie of soundcheck alles op volle kracht te zingen? Als je band aan het uitzoeken is of het gitaarriffje klopt met het hihatpatroon, kun jij best wel even je mond houden. Ook constant praten vermoeit je stem, zeker als je vlak voor een optreden over de muziek aan het schreeuwen bent.

- Wees voorzichtig wanneer je een infectie hebt van de bovenste luchtwegen. Als je stemplooiën al gezwollen zijn door zo'n infectie, is zingen onverstandig.

- Vermijd stress. Dat geldt natuurlijk voor iedereen, maar spanning gaat vaak in de schouders/nek/hals zitten. Te hoge spierspanning en snellere vermoeidheid maakt dat je je stem eerder forceert. Hierdoor kom je in een vicieuze cirkel en wordt het zingen alleen maar belastender.

- Een goede stemhygiëne. Hiermee wordt het vermijden van negatieve factoren bedoeld die van invloed zijn op de stem. Binnen leefgewoonten zijn dat bijvoorbeeld voldoende slaap, niet roken, geen prikkelende dranken (alcohol, sinaasappelsap) en voldoende water drinken. Soms gaan de adviezen wel erg ver, zoals uitkijken met voedsel dat de aanmaak van maagzuur stimuleert of pijnstillers met een bloedverdunnende werking.

- Kijk kritisch naar je repertoire. Wissel tijdens een optreden nummers waarvoor je hard moet werken, af met nummers die je juist makkelijk af gaat. Schrijf je nummers het liefst zo dat je niet constant op de toppen van je kunnen hoeft te presteren. Maak binnen je sets/nummers ruimte voor rust door meezingende bandleden, breakdowns en publieksparticipatie. Of maak een plan B; zorg ervoor dat je een alternatieve melodielijn paraat hebt. Tegen de tijd dat je repertoire zo bekend is dat het publiek verwacht dat je altijd hetzelfde zingt kun je natuurlijk datzelfde publiek inschakelen. Vinger achter je oor en de microfoon naar het publiek richten dus...



## Hoe genees je van heesheid?

- Stemrust! Als dat niet mogelijk is, ga vooral niet fluisteren! Bij fluisteren heb je juist veel spanning. Je kunt beter zacht en comfortabel laag praten met af en toe een wegvallende stem dan kracht zetten.

- Verder zou je regelmatig kunnen stomen, een kwartier rustig in- en uitademen boven een pannetje met kokend water (geen eucalyptus of iets dergelijks gebruiken, dat prikkelt het slijmvlies).

- Speeksel reinigt en beschermt de slijmvliesen, dus sabbelen is altijd goed. Het kan zelfs op een steentje, maar een zuigpastille zoals bijvoorbeeld Isla Moos, is lekkerder en kalmeert volgens de makers ook nog eens de slijmvliesen. Je kunt na de

rustperiode beginnen met voorzichtig stemoefeningen te doen die de stemplooiën vrij laten vibreren, zoals glijtonen. De Lax Vox-methode is de laatste tijd populair. Hierbij zing je door een slangetje in een flesje water, waardoor de druk beter in balans is. Dit helpt de stem te herstellen.

- Op internet circuleren ook verhalen over wondermiddeltjes zoals het combineren van aloë vera met appelsap of het gorgelen met probiotica. Maar mijn advies is om eerst eens uit te proberen of dat voor jou werkt op een moment dat er weinig van afhangt. Dus niet als je een optreden voor de boeg hebt!

gen. Mijn ervaring als zangdocent is in elk geval dat veel vocalisten te hard werken voor hun stem en met minder (spier)inspanning een betere en gezondere sound krijgen.

**GELUID** Check je omstandigheden tijdens repetities en optredens. Heb je een goed geluid? Het verdient aanbeveling om uit te proberen

welke instellingen je voorkeur hebben om zo beter te kunnen communiceren met een geluids-technicus. Soms kan het zingen aanvoelen als zwaar werk, niet omdat je iets verkeerd doet, maar omdat je niet het geluid uit je monitor hoort dat je graag wilt of gewend bent. Je gaat onbewust bijsturen, meestal op kracht en dat komt je stem niet ten goede. Als je helder kunt communiceren over wel of geen galm, meer mid of minder laag, is de kans groot dat

**'LAST VAN JE STEM? GA NIET FLUISTEREN, DAT IS JUIST BELASTEND VOOR JE STEMBANDEN'**

je goed begrepen wordt, je de gewenste instelling krijgt en je dus meer ontspannen zingt.

**MEDISCHE OORZAKEN** Soms kan heesheid veroorzaakt worden door bepaalde medicijnen. Dit kun je terugvinden in de bijsluiters van bijvoorbeeld sommige sprays, inhalators en allergie-medicijnen. Ook

hoor je de laatste jaren steeds vaker dat maagzuur voor stemproblemen zorgt. Maagzuur vloeit 's nachts terug naar je keel en irriteert de slijmvliesen. Dit kan ook gebeuren zonder dat je het merkt. De gevolgen overdag zijn het gevoel 'dat er wat zit' of

een hees stemgeluid. Als je denkt dat een van deze zaken aan de orde is, bezoek je huisarts! Zeker voor het maagzuurprobleem is er vaak een eenvoudige remedie. 🗣️