



## Stemoefeningen: "Voice building"

Dagelijks verschillende malen herhalen (eerst **3x 5 minuten**, na een tweetal weken **3x 10 minuten**)

### Autoritaire stem

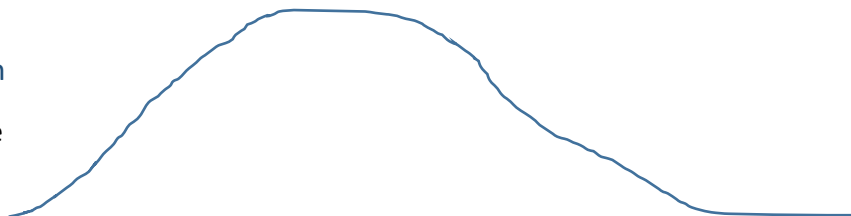
- Lage en dragende stem
- Stukje voorlezen uit de krant of een boek of een magazine alsof je voor een zaal zit met 100 mensen

### Roepstem

- Gooi je stem over een verre afstand, roep: Hey, joehoe, jij daar, hallo, schip ahoy!

### Sirene nadoen

- ie of oe



- zo mogelijk rechtstaand, stevige houding (gegrond als het ware)
- Behoorlijk luid (eventueel met een kussen voor het gezicht om het geluid te absorberen)

Eerste effect treedt op na twee weken. Als de oefeningen een effect hebben op de stem, dienen de oefeningen verder gezet te worden. Indien niet is een herevaluatie door de dokter nodig.

Eindevaluatie wanneer plateau bereikt is. Als de stem volgens de patiënt voldoende verbeterd is, blijft de patiënt deze stemoefeningen regelmatig herhalen.

De stem is een spier die getraind kan worden. Niet enkel de musculus vocalis kan getraind worden, maar ook de andere spieren van het aanzetstuk, bv. de ademspieren, hebben hier baat bij. Door training zal de stemspier winnen aan volume en kracht.

### Voordeel:

- patiënt kan dit gemakkelijk zelf uitvoeren, meerdere malen per dag. Deze oefeningen vereisen geen bijzondere technische kennis van de stem of speciaal oefenmateriaal.
- betere stemploosluiting, voller stemgeluid, minder wilde lucht, minder ruwheid

Voor wie: stemzwakte, bowing, atone stemplooiën

Bron: <https://laryngopedia.com/voicebuilding/>