
4. Titel: **“Stembelasting, overbelasting en preventie.”**

Presenters: Prof. dr.G. (Gwen) van Nuffelen, & prof. dr. M. (Marc) de Bodt, logopedisten dienst NKO, Hoofd- en Halschirurgie UZA, vakgroep Translatie Neurowetenschappen Universiteit Antwerpen, (BE)

Abstract:

Elke beroepsspreker ondergaat een belangrijke vorm van stembelasting en is hierdoor ook meer kwetsbaar voor de ontwikkeling van tijdelijke of zelfs permanente stemproblemen. Toch is het niet zo dat iedereen problemen heeft. Behalve aanleg en constitutie is er een belangrijke impact van de omgeving en de persoon zelf. Overbelastingsverschijnselen ontstaan bij wanverhouding tussen belastbaarheid en effectieve belasting. De laatste jaren is er een belangrijke evolutie geweest in het meten van stembelasting in termen van duur, intensiteit en toonhoogte (zgn. vocale dosimetrie), waardoor ook betere inzichten kunnen ontwikkeld worden inzake preventie.

Professionele opleidingen verwachten veel van preventie onder de vorm van stemhygiëne en stemeducatie. Het is niet altijd zo duidelijk welke voordelen deze preventieve maatregelen op middellange en lange termijn hebben voor de professionele stemgebruiker. Eén van de populaire adviezen voor professionele stemgebruikers is hydratatie van de stemplooiën via onder andere drinken en dampen. Dit aspect zal in deze lezing in detail uitgediept worden.