

HEESHEID BIJ KINDEREN

Een paar dagen hees, wie heeft daar niet eens last van. Soms komt het tegelijk met een verkoudheid, met carnaval of na een al te luidruchtige verjaardag. Daags daarop is je stem weer helder.

Maar wanneer de heesheid bij volwassenen of kinderen beduidend langer duurt, is de kans groot dat de stembanden beschadigd zijn. Van duidelijk praten is dan geen sprake meer.

Kinderheesheid kent de volgende varianten:

- Lichte heesheid: het kind heeft er weinig last van. Bovendien is de heesheid niet zo goed hoorbaar en valt dan ook meestal niet zo op.
- Matige heesheid: het kind is vaak hees en ondervindt ook tamelijk veel last van zijn keel.
- Ernstige heesheid: het kind is voortdurend hees. 's Avonds en soms overdag overheerst de keelpijn. Bovendien valt de stem regelmatig gedurende korte of langere tijd helemaal weg.

Bij matige en ernstige heesheid is een onderzoek door de KNO-arts (keel-, neus- en oorarts) wenselijk.

Gelukkig is heesheid bijna altijd te voorkomen. In deze folder vinden ouder en kind enkele adviezen.

Tips voor kinderen: Hoe voorkom je hees worden?

- Praat zo veel mogelijk in een rustige omgeving. Probeer vooral niet boven het geluid van een stofzuiger, wasmachine, mixer, radio of televisie uit te komen.
- Natuurlijk is het leuk om het geluid van vliegtuigen, raceauto's of opvallende stemmen van radio of tv-figuren na te bootsen. Maar voor je stem is het helemaal niet zo goed.
- Zingen is fijn, maar niet als je veel te hoog, te hard of te schreeuwerig zingt.
- Roep niet als je ver weg bent, maar kom dichterbij als je wat wilt zeggen.
- Probeer zo weinig mogelijk te schreeuwen en te gillen als je buiten speelt, bijvoorbeeld op het schoolplein of in het zwembad.
- Goede tip: om iemands aandacht te trekken kun je beter op je vingers fluiten of gebruik een fluitje.
- Als 's morgens je stem "slecht op gang" komt, drink dan, uiteraard na het tandenpoetsen, wat water. Wat thee met honing bij je ontbijt helpt ook goed.
- Wanneer je keel kriebelt, kun je het beste een paar keer slikken of een slokje water drinken. Kuchen of de keel schrapen is niet goed voor je stem.
- Vergeet ook niet om je gebit goed te verzorgen. Want als je tandvlees ontstoken is, kan dat schadelijk zijn voor je keel en stem.

Tips voor ouders: hoe voorkomt u stemproblemen bij uw kind?

Sommige kinderen hebben nu eenmaal eerder problemen met hun stem dan anderen. Om heesheid te voorkomen is het raadzaam om als ouder extra te letten op het volgende:

- Hoe is de lichaamshouding van uw kind?
Een in elkaar gezakte of krampachtige houding kan meespelen bij het ontstaan van stemproblemen. Juist door wat meer sport en beweging krijgt uw kind een betere lichaamshouding.

- Haalt uw kind adem door de neus?
Dat is uitstekend, want ademen door de mond is niet goed. Als uw kind vaak met open mond zit, vraag dan advies aan een logopedist, jeugdarts of huisarts.
 - Is uw kind opvallend veel verkouden of denkt u dat het minder goed hoort? Ga dan met uw kind naar de jeugdarts of huisarts.
 - Hoe is het gesteld met de luchtvochtigheid in uw huis. En dan ook en vooral in de slaapkamer?
Als de lucht in huis nogal droog is, dan helpt het om een bakje met water op de radiator te zetten. Wel regelmatig bijvullen.
-

Als u vragen heeft over de heesheid van uw kind, neem dan contact op met:

Lisette Canisius: tel: 045-5721149/l.canisius@de-logopediste.nl

Nicole Feron: tel: 06-10739409/ nicole.feron@movare.nl