

Spreken met een mondmasker, tips & tricks

Gertie Van den Driessche //
dienst Logopedie, campus Sint-Jan

Een mondmasker dragen, behoort tot de gouden regels in de strijd tegen COVID-19. Het is intussen volop geïntegreerd in het dagelijks leven, met een bewezen positief effect op het besmettingsrisico. Het verandert evenwel noodgedwongen onze manier van communiceren. De logopedisten van campus Sint-Jan ontmaskeren de tips en tricks om te spreken met een mondmasker.

BELEMMERING COMMUNICATIE

Als men een mondmasker draagt, is het moeilijk om gezichtsexpressies, emoties en non-verbale signalen op te vangen of over te brengen. Liplezen is niet mogelijk. Er gaat dus veel informatie verloren. Er is enkel auditieve input over wat de spreker wil vertellen. Ook daarin zijn er bovendien beperkingen. Het masker dempt de klank, wat een impact heeft op de luidheid. In tijden van social distancing is echter een hoger stemvolume vereist. Mensen kunnen zich door een mondmasker belemmerd voelen om te articuleren, doordat het de bewegingsvrijheid van mond en kaak inperkt. Kortom, de eisen die gesteld worden aan de manier van spreken, liggen een stuk hoger. Dit kan zorgen voor stemklachten, zoals stemvermoeidheid, heesheid, schorre stem, droge keel of keelpijn.

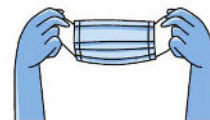
RISICOVOLLE TIJDEN VOOR HET STEMAPPARAAT

De coronacrisis stelt het stemapparaat sowieso voor bepaalde uitdagingen. Veel mensen ervaren een verhoogd **stressniveau**. Dit zorgt voor spanning. De stemplooien trillen hierdoor minder soepel. Spreken vraagt meer energie. Het kost meer moeite om de stemplooien te activeren. Wat nog een rol kan spelen

is **vermoeidheid**. Veel mensen werken lange dagen, moeten opvang van kinderen combineren met thuiswerk, slapen kwalitatief minder goed om verscheidene redenen. De basis van stemplooien wordt gevormd door de musculus vocalis. Net als alle andere spieren in het lichaam functioneren deze minder gezwind bij vermoeidheid. Besmetting met het virus houdt ook enkele risico's in. Symptomen als langdurig **hoesten** en **ademhalingsproblemen** hebben een impact op de stemkwaliteit. Bij hoesten slaan de stemplooien met grote kracht tegen elkaar. Als dit opeenvolgend

meermaals gebeurt, kan de lamina propria van de stemplooien beschadigd raken door het harde contact. Ademhalingsproblemen door het coronavirus hebben dan weer een negatief effect op de bron van fonatie. De ademhaling is de drijvende kracht om de stemplooien aan het trillen te krijgen. Als de ademhaling oppervlakkiger verloopt, lukt spreken op eenzelfde uitademing minder lang en is het moeilijker om luid te spreken. Daarbovenop komt nog de impact van een mondmasker op de stem. Zorg voor het stemapparaat vormt in deze tijden dus zeker een aandachtspunt. Vandaar enkele nuttige tips.

az sint-jan
brugge - oostende av



Stemklachten bij het spreken met een mondmasker?

ENKELE TIPS



Ga niet luider spreken, maar trager. Concentreer u op de medeklinkers, zo bent u beter verstaanbaar.



Gebruik korte zinnen. Let erop dat u voldoende pauze neemt tussen de zinnen. Adem rustig.



Spreek met uw ogen en lichaam. Richt u naar uw partner en gebruik gebaren om uw spreken te ondersteunen.



Drink geregeld een slokje water. Het mondmasker zorgt sneller voor uitdroging van de keel.



Let op het materiaal van het mondmasker. Stoffen maskers gaan het stemgeluid meer dempen.

Vragen?

Stuur gerust een mailtje naar
logopedie@azsintjan.be

TIPS OM DE VERSTAANBAARHEID TE VERBETEREN

Het mondmasker belemmert het zicht op de articulatie. Door **trager te spreken** krijgen de articulatoren meer kans om met de nodige finesse de bewegingen nauwkeuriger af te werken. De luisteraar heeft zo ook meer tijd om de boodschap auditief te verwerken. Focus bij het trager spreken op de vorming van de **consonanten**. Die hebben de grootste meerwaarde op het vlak van spraakverstaanbaarheid. Probeer aandacht te hebben voor **expressiviteit**. Lichaamstaal en gebaren gebruiken ter ondersteuning van de mondelinge boodschap kan helpen. Maak **oogcontact** met de gesprekspartner. De volle aandacht is vereist bij efficiënte communicatie. Oogcontact is hiervoor een goede parameter.

TIPS OM DE LUIDHEID TE VERBETEREN

Mensen hebben de neiging om luider te willen praten als ze een mondmasker dragen, om zich zo beter verstaanbaar te maken. Continu met een toegenomen volume spreken, is echter niet aangewezen. Dit is te belastend voor het stemapparaat. Met een **scherpere klank** spreken, biedt een valabel alternatief voor luidheid. Bij deze manier van vocaliseren, wordt de inspanning verdeeld tussen de stemplooien zelf en de epilarynx. Dit zorgt voor een specifieke versterking van het stemgeluid in de zone rond 2500-3000 Hz. De tonotopie van het menselijk oor is extra gevoelig voor deze frequenties, waardoor de klank als luider gepercipieerd wordt (ongeveer 10 tot 15 dB). Denk aan een huilende baby. Zijn korte stemplooien en gering longvolume belemmeren hem niet om volume op te bouwen. Dankzij het vernauwen van de epilarynx weerklinkt er veel lawaai met relatief weinig inspanning. Nog voorbeelden van scherpe klanken zijn het miauwen van een kat, kwaken van een eend, een lachende heks ... Countryzangers klinken vaak ook heel scherp. Er bestaan duidelijk gradaties van scherpheid. Te scherp spreken,



▲ v.l.n.r.: Ines Verté - Gertie Van den Driessche - Christelle Vanmaele - Charlotte Vande Woestyne - Caroline Vandenbrauene

klinkt zelfs vervelend. De kunst is om enkel de noodzakelijke scherpheid te gebruiken. Spreken met brede lippen faciliteert het passende formantgebruik om een bepaalde mate van scherpheid aan de stem toe te voegen.

De **stof** waaruit een mondmasker bestaat, heeft een impact op de demping van de stemklank. Bepaalde materialen absorberen geluid meer dan andere. Katoenen mondmaskers absorberen beduidend meer geluid in vergelijking met chirurgische maskers. Hoe dikker de lagen (bijvoorbeeld: dubbele laag katoen met daartussen een filter), hoe minder vlot de geluidstransmissie verloopt. Verkiez bij spreeksituaties dus liever chirurgische maskers dan katoenen maskers.

TIPS OM DE STEM TE VERZORGEN

Langdurig spreken is zoals topsport. Het vergt uithouding, coördinatie en kracht van tal van spieren. Een passende **opwarming** voor het starten met een lange spreekopdracht bewijst zeker zijn nut. Enkele mogelijke oefeningen zijn liptrillen en resonantieoefeningen. Bij liptrillen vibreren de lippen op elkaar tijdens het stemgeven. Voor resonantieoefeningen wordt gefocust op de m-klank. De /m/ wordt op een comfortabele, ontspannen manier lang aangehouden. Een leuke variatie is liedjes meeneuriën, zonder buiten de comfortzone te treden qua toonhoogtebereik. Spreken met een mondmasker zorgt sneller voor een droge keel.

Hydrateren is de boodschap. De stemplooien functioneren beter in een waterachtig milieu. Droogte kan ervoor zorgen dat de stemplooien stugger zijn, met duidelijke impact op de mucosale wave. In plaats van soepel over elkaar te glijden, gaan ze eerder hard over elkaar schuren. Dit is vermoeiend en veroorzaakt op lange termijn mogelijk dysfonie. Door voldoende water te drinken (anderhalve liter per dag) wordt de vochtbalans in het hele lichaam op peil gehouden, dus ook ter hoogte van de stemplooien. Een rechtstreekse, zeer effectieve manier van hydrateren, is dampen met fysiologisch water. De werkwijze is als volgt:

- Vul een kom met heet water.
 - Voeg per 500 ml een afgestreken theelepel keukenzout toe.
 - Adem de warme waterdamp in door met het hoofd onder een handdoek boven de kom te hangen.
- Dagelijks een vijftal minuten dampen is aan te raden.

POSTER

Om personeel en bezoekers van de verschillende campussen te sensibiliseren, maakte de dienst Logopedie een poster. Deze hangt verspreid in het ziekenhuis.

AANHOUDENDE STEMKLACHTEN

Deze tips vormen een leidraad, als preventie of als eerste hulp bij lichte stemproblemen. Bij blijvende problemen of ernstige klachten is het aangewezen om professioneel advies in te winnen. De **Stemkliniek** van campus Sint-Jan bestaat uit een gespecialiseerde foniatier en een stemtherapeut. Via een holistische kijk op stemproblemen ontleden zij samen het probleem en stellen een beleid voor, op maat gemaakt van elke patiënt. Een afspraak maken, kan via het secretariaat van de consultatie Neus-, keel- en oorzakten: 050 45 22 80.

REFERENTIES

- ¹ • Holding L., Carroll T., Nix J., Johns M., LeBorgne W., Meyer D. (2020). COVID-19 After Effects: Concerns for Singers. *Journal of Voice*, article in press.
- Lombard L., Steinhauer K. (2007). A Novel Treatment for Hypophonic Voice: Twang Therapy. *Journal of Voice*, 21 (3), 294-299.
- Tanner K., Roy N., Merrill R., Muntz F. (2010). Nebulized Isotonic Saline Versus Water Following a Laryngeal Desiccation Challenge in Classically Trained Sopranos. *Journal of Speech Language and Hearing Research*, 53 (6), 1555-66.

AUTEUR



Gertie Van den Driessche
dienst Logopedie campus Sint-Jan



Meer info beschikbaar in de azlink-app

