

Unterscheidung: "Hyper- und hypofunktionelle Stimmstörung"

Bei einer **hyperfunktionellen Stimmstörung** arbeiten die zuständigen Muskeln mit zu viel Spannung, wodurch die Stimm- lippen nicht locker gegeneinander schwingen sondern aufein- ander "gepresst" werden - die Schwingungen werden unregelmä- ßig und die Stimm lippen röten sich bzw. bilden Schwellungen der Schleimhaut aus. Daraus resultierend klingt die Stimme heiser, rau und gepresst, was die Betroffenen versuchen mit hö- herem Kraftaufwand zu überdecken, um die ursprüngliche Stimm- lautstärke wieder zu erreichen - ein negativer Kreislauf beginnt, der u.a. die Vorstufe zur Bildung sog. "Knötchen" darstellen kann.

Im Falle einer **hypofunktionellen Stimmstörung** bringt die Muskulatur nicht die notwendige Kraft auf, um die Stimm- lippen zu schließen - es entsteht ein "Spalt", durch den Luft beim Sprechen unkontrolliert entweicht. Als Folge klingt die Stimme verhaucht, leise und tonlos.

Die logopädische Behandlung

In Abhängigkeit von Ursache und Schweregrad der Störung wird ein patientenorientiertes Behandlungskonzept erstellt; dieses umfasst meist 2 Bereiche:

● Funktionelle Übungen

- Schulung der Selbstwahrnehmung für die eigene Stimme
- gesamtkörperliche Entspannungs- und Haltungsübungen
- Erarbeitung einer angemessenen Ruhe- und Sprechatmung
- Verbesserung der Stimmleistung (Tonhaldedauer, Stimmklang, Stimmeinsätze)
- ggf. Verdeutlichung der Aussprache

● Begleitende personelle Maßnahmen

- Auffinden und Vermeiden stimmsschädigenden Verhaltens
- Beobachtung und Veränderung der eigenen Stimmnutzung

Hinweise & Tipps für Betroffene

- Vermeiden Sie es gegen Lärm zu sprechen und halten Sie ggf. Perioden mit Stimmruhe ein
- Reduzieren Sie stimmsschädigende Einflüsse (Stress, Nikotin, Alkohol)
- Im Falle von Trockenheitsgefühlen (zu geringe Schleimproduktion) oder Husten- und Schluckzwang (zu hohe Schleimproduktion): Das Trinken von Mineralwasser ohne Kohlensäure sowie von warmem Salbeitee kann helfen, die Schleimproduktion an- zuregen oder ggf. vorhandenen Schleim zu verflüssigen, um diesen abzuschlucken zu können

Hinweise für Eltern von Kindern mit Stimmstörungen

- Lautes Sprechen/Schreien kann durch ein Mitteilungs- bedürfnis entstehen - gehen Sie konkret auf das Gesagte ein
- Vermitteln Sie Ihrem Kind die Wirksamkeit von sprach- unterstützender Körpersprache (Gestik, Mimik, Haltung), um auf sich aufmerksam zu machen
- Fördern Sie die Hörwahrnehmung Ihres Kindes (Geräusche erkennen, Merkmale wie laut/leise unterscheiden)
- Schaffen Sie Situationen, die es Ihrem Kind ermöglichen sich "auszupowern" (Bewegung, Spielplatz, Sport etc.)

Inhaltlicher Quellenverweis

Die vorliegenden Informationen basieren auf Publikationen von:

- J. Siegmüller & H. Bartels

Störungen der Stimme

("Dysphonie")



Praxis für Logopädie

Benjamin Rettig

Liebkechtstraße 27, 99086 Erfurt

Termine Mo-Sa nach Vereinbarung

alle Kassen & privat

0361 - 34 19 51 55

0157 - 87 13 95 61

www.logopaedie-liebkechtstrasse.de post@logopaedie-liebkechtstrasse.de

Linien 1 & 5 "Boyneburgufer"

Linie 9 "Steinplatz"

Parkmöglichkeiten finden Sie auf beiden Straßenseiten der Liebkechtstraße.

Das Praxis-Gebäude Liebkechtstraße 27 befindet sich neben einem Penny-Markt.

Grundlagen der "gesunden Stimme"

Eine normale Stimmgebung erfolgt ohne die Produktion von Nebengeräuschen, verursacht durch eine Fehl- bzw. Überspannung der Muskulatur im Bereich des Kehlkopfes und/oder der Atemwege. Der Stimmklang ist dabei in beliebiger Tonhöhe wahlweise kräftig oder leise, tragfähig und resonanzreich, ohne Anstrengungen oder Missempfindungen (Druck- oder Schmerzgefühle) zu verursachen.

Einflüsse auf die Stimmfunktion

Der jeweilig vorherrschende Zustand der Stimmfunktion hängt von drei in wechselseitiger Beziehung zueinander stehenden Bereichen ab, deren Beeinträchtigung Auswirkungen auf die stimmliche Leistungsfähigkeit nach sich ziehen können:

● Beschaffenheit anatomischer Strukturen

Die Form des Kehlkopfes, die Ausprägung des sog. "Vokaltraktes" (Rachen, Mund- und Nasenhöhle) sowie die Funktionstüchtigkeit des Gehörs und der Atemorgane bestimmen die stimmliche Leistungsfähigkeit; auch körperliche Faktoren wie Haltung und Beweglichkeit beeinflussen die Stimme.

● situationsgebundene Faktoren

Das sich aus Lebens- und Gesprächssituationen ergebende Zusammenwirken von emotionalen und psychischen Reaktionen wirkt sich - positiv wie negativ - auf unseren Stimmklang aus (z.B.: Stress erhöht die Atemfrequenz und die Körperspannung - als Resultat nimmt auch die Muskelspannung im Kehlkopf zu, was die Stimmhöhe erhöht).

● persönliche Aspekte

Der Charakter, stimmliche Vorbilder und die Lebenserfahrung des Einzelnen gestalten die stimmlichen Merkmale ebenfalls (Bsp.: Ein ruhiger, zurückhaltender Mensch wird verhältnismäßig leise und "strukturiert" sprechen, während eine extrovertierte Person dazu tendiert sich laut und variationsreich zu äußern).

Das Prinzip der Stimmerzeugung

Die Erzeugung der Stimme erfolgt durch die gegeneinander gerichteten Bewegungen der Stimmlippen im Kehlkopf. Im Zuge der Atmung öffnen sich die Stimmlippen und lassen die eingeatmete Luft zur Lunge hindurch; im Falle der Stimmbildung schließen sich die Stimmlippen - es entsteht ein Unterdruck. Die "gestaute" Luft presst von unten gegen die (noch) geschlossenen Stimmlippen, die sich nun im Rahmen der Stimmgebung (Absicht der Erzeugung von Lauten zum Zwecke des Sprechens oder des Singens) wieder öffnen und durch den beschleunigten Luftstrom in Schwingungen versetzt werden.

Der menschliche Vokaltrakt (Rachen, Mund- und Nasenhöhle) sowie die zugehörigen Artikulationswerkzeuge (Gaumensegel, Zunge, Lippen) formen nun die Laute zu den uns vertrauten Sprachlauten bzw. Tönen aus, die wir als "Stimme" wahrnehmen.

Definition einer Stimmstörung ("Dysphonie")

Die Stimme ist in ihrer Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit durch eine vorübergehende oder andauernde Erkrankung der organischen Strukturen des Kehlkopfes, des Vokaltraktes oder des Atemapparates eingeschränkt; mögliche Grunderkrankungen umfassen u.a. eine Kehlkopfentzündung ("Laryngitis"), eine entzündliche Veränderung der oberen bzw. unteren Atemwege ("Bronchitis"), die Schädigung der Atemorgane (durch "Asthma" vernarbtes Lungengewebe) sowie die Beeinträchtigung des Haltnungsapparates (z.B. degenerative Wirbelsäulenerkrankungen). Hauptmerkmale dieser Beeinträchtigung sind vordringlich Heiserkeit, eine schnelle Stimmmüdigkeit sowie die zum Teil starke Störung der Singstimme (sog. "Dysodie").

Ursachen einer Stimmstörung

Vereinzelte Faktoren als Ursache einer Stimmstörung treten eher selten auf; häufig handelt es sich um eine Kombination verschiedener Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen. Es erfolgt eine Untergliederung in organische und funktionelle Ursachen.

- **organische (anatomische) Ursachen**
 - Verletzungen und Traumen im Bereich des Vokaltraktes
 - entzündliche Prozesse (z.B. Stimmlippenknötchen)
 - Lähmungen der Muskulatur/Nerven im Vokaltrakt
 - Tumorbildungen
 - (Hormonelle) Entwicklungsstörungen
- **funktionelle (umwelt- und verhaltensbedingte) Ursachen**
 - Überbelastung der Stimme durch langes bzw. lautes Sprechen (z.B. Sprechen gegen Lärm)
 - Sprechen während Erkältungsperioden (stimm-schädigend)
 - Fehlgebrauch/belastung der Stimme (Sprechen in zu hohen Tonlagen bzw. Übernahme von Sprechvorbildern)
 - stimm-schädigendes Verhalten (häufiges Räuspern statt Husten; Rauchen, Alkoholmissbrauch)

Die o.g. möglichen Ursachen wirken sich nachteilig auf die Funktion der Stimmlippen aus: Es kommt zu Unregelmäßigkeiten in der Schwingungsfrequenz, was zu einem unvollständigen Schluss der Stimmlippen führt. Um diesen Schluss dennoch zu erreichen, wird ein höherer muskulärer Kraftaufwand notwendig - das Ergebnis ist eine schnelle Stimmmüdigkeit mit Anzeichen einer Leistungsbeeinträchtigung wie Heiserkeit oder Schmerzen im Hals-Rachen-Bereich.

Individuelle Symptome der Patienten

- Fremdkörper- bzw. "Kloßgefühl" im Hals-Rachen-Bereich
- Schmerzen in der Kehlkopfregion
- Trockenheitsgefühl sowie damit verbundener Hustenreiz, Räusper- und Schluckzwang
- schnelle Stimmmüdigkeit bis hin zu "Stimmabbrüchen"
- Stimmklang wird bezeichnet als "heiser, rau, gepresst" oder alternativ "verhaucht, leise, tonlos"
- Verspannungen (Kopf-, Gesichts-, Hals- und Schulterbereich)
- Singstimme: Töne können nicht gehalten bzw. erreicht werden, Atmung ist kurz und flach, der Stimmklang ist resonanzarm