Extra Info Logopedie 2017

Compulsory figures voor de stem is een innovatieve methode om stemmen te trainen van alle leeftijden. De 13 figuren die behandeld worden, waaronder toonaanzetten, zangers formanten etc. geven met hun variatiemogelijkheden 37 verschillende opties. Deze zijn gemakkelijk te leren en maakt dat iedere stemgebruiker (ook kinderen) gemakkelijk alle verschillende kwaliteiten kan produceren door te weten wat er fysiologisch gedaan moet worden om de diverse klanken te verkrijgen.

De diverse figuren van Level 1 zijn in gebruik genomen door verschillende logopedisten, spraak- en stemtherapeuten door de jaren heen. De feedback was dat het effect nuttig en effectief is bewezen.

Het monitoren van Effort, het leren beheersen van constrictie en retractie van de valse stemplooien (plica vestibularis) kunnen bij de behandeling van de pathologische condities behulpzaam zijn en disfunctioneel stemgebruik verbeteren. Toonaanzet en gebruik van de totale massa van de ware stemplooien (body-cover model) kunnen hun effect hebben op heesheid door middel van het verbeteren van de sluiting van de plica vocalis.

Beheersing van velum (uvulum) helpt nasaliteit te veranderen en verbetert de resonantie. Het ankeren van hoofd, nek en torso geeft over het geheel verbetering van vocale resultaten.

Ook wordt de sluiting van de gehele stemplooi (de z.g. “posterior glottal chink) een veel voorkomend probleem bij vooral adolescenten van vrouwelijk geslacht, wordt vaak verholpen door het ankeren, alsmede het syndroom aan het kaakgewricht (temporo-mandibular-joint syndroom)

Projectie van de stem in grote ruimten en harder en duidelijker geluid kunnen geleerd worden door het bedienen van de ary-epiglottische spier (AES of twanger). Het omhoog brengen van het strottenhoofd, het terugbrengen van de luchttoevoer en gebruik van AES produceert een luider geluid.

EVTS levert een exactere, analytischer benadering van stemgebruik.

Problemen in logopedie en stemtherapie:

1. Te veel spierspanning
2. Functionele dysfonieen
3. Zowel hyper-als hypotoon
4. Organische dysfonieen (kanker, neurologische uitval, trauma's)
5. Compensatie spanning en overbelasting ( effecten ervan)
6. Nodules en polypen
7. Adductieve spastische dysfonia (vaak werkt retractie en/of ankeren)
8. Hese toon productie
9. Incompetentie van het velum
10. Hoog nerveuze of hyper tense cliënten
11. Posterior glottal chink (laatste twee wordt met ankeren van hoofd, nek en torso beter)
12. Temporo mandibular joint syndroom
13. Tong controle
14. AES controle voor projectie van de stem
15. Tooninzet

Belangrijk is in alle gevallen de monitoring van de EFFORT. En dus ook de controle over de ontspanning, cq de relaxation maneuvers: waar werk je en wat spreid er of kun je respectievelijk weer ontspannen?

EFFORT: type en locatie en magnitude!

Het doel is om de effort zo te minimaliseren in de stemplooien terwijl de effort gemaximaliseerd wordt in de spieren rondom het strottenhoofd en de spieren die dit supporten en ook de positie van de larynx!

Spreken en zingen zijn opgelegde functies voor een larynx wie s eerste doel is te protect ( beschermen) nl constructive.

CONSTRICTIE

de larynx denkt niet maar constateert de " flight/fight reactie en geeft een signaal om te constricten. Angst en zenuwen maken de positie.

Ook een diepe inademing om te spreken voor een groter publiek kan constrictie veroorzaken. De larynx vertaald dit naar werken/ constrictie. Zoals in tillen! Zingen is niet natuurlijk omdat het de ademing onderbreekt en zingen verlangd steeds verandering in toonhoogte, ritme, lengte intensiteit en dynamiek.

Dit levert constrictie omdat het gevaar betekent. Dus is huilen of lachen de manier om het retractente leren voelen.

ADDUVTIVE SPASTIC DYSPHONIA

vaak werkt retractie, ankeren maar ook gebruik van falsetto en geaspireerde inzet.

HESE TOONPRODUCTIE

Vrouwen spreken soms in falsetto wat geen projectie of power heeft. Vaak is het leren van de drie steminzetten voldoende met voorkeur voor de simultane.

BOWED VOCAL FOLDS of stemplooien die een beetje luxht (niet in vibratie) doorlaten dus ' asthenic' hesig of rokerig en hyperkinetische ponastenia genoemd. Een glottale inzet geeft meer intensiteit aan de stemplooien, brengt ze samen in bepaalde massa en geeft heldere stem.

Zo kan ook de simultane inzet helpen; effort voor de fonatie en kantelen thyroid reduceert de ademstroom en heesheid.

Ook retractie (lachen) en ankeren vragen een verhoging in effort dat meer efficiënte vocal fold vibration geeft zonder de stemlpooien in te zetten.

Onderdelen die gebruikt worden na Level 1 en 2:

1. Effort
2. Retractie
3. Steminzet
4. Larynx hoogte
5. Thyroid kanteling (voor heesheid?)
6. Tong (hoog!)
7. Massa van de stemplooi
8. Velum controle
9. Kaak controle
10. Speech/falsetto/sob/twang ( bij behandeling van zangers)

Ideeën:

1. Het maken van stemmetjes (sprekers,acteurs, juffen)

VOLUME

We denken dat de stem luider wordt door het vergroten van de vocal tract, lager strottenhoofd en blazen van meer adem maar zowel het gebruik van twang of liften van het velum ( duurt langer om te trainen) geven meer luidheid/ projectie. Dit levert vaak het liften van de larynx en reduceren van de ademstroom op.

Normaal neemt de zanger /spreker meer adem om de zaal te vullen of de stem de zaal in te gooien maar beide opties geven constrictie, heesheid of stemverlies.

De aryepiglottische vernauwingsspier levert projectie, extra klank tussen 2000 en 4000 hz op en geeft een versterking van 15 tot 20 dB in de oorbuis aan versterking. De smallere en kortere buis, en extra akoestische ruimte door de buiging van de epiglottis geeft een grotere volume.

EVTS leert de spreker/zanger geïsoleerde controle en beheersing van de individuele anatomische structuren van het stemapparaat.

Je traint de spieren van de structuren die de fonatie tot stand brengen en trainen van deze spieren levert controle.

Belangrijk element is de inspanning (effort) die je levert wanneer je de diverse structuren inzet. Effort kun je lokaliseren (waar zit de effort) en monitoren (hoeveel inspanning). (In)-spanning heeft de neiging zich uit te breiden wat zowel voordelig als nadelig kan zijn.

De adem reageert op wat het onderweg in de structuren tegenkomt en bij het gebruik van het stemapparaat. Adem (power) werkt in een dynamisch systeem met de true vocal fold body mass samen en heeft aldus ook een gevarieerde stroom afhankelijk van de klank van de stem. Een en ander is afhankelijk van de hoeveelheid druk die de stemplooien tijdens de sluitingstijd kunnen weerstaan. Kortom de verschillende stemkwaliteiten (Speech, Falsetto, Cry of Sob, Twang, Belt en Opera) hebben hun eigen sluitingscoefficiënt en bijbehorende ademdruk, -stroom en configuratie. In die kwaliteiten is er soms sprake van ankeren; in hoofd en nek en/of in de torso. Hoofd-nek ankeren maakt dat spieren in de nek-hoofd en mond de belasting van de stemplooien afneemt doordat deze behulpzaam zijn bij het liften, kantelen etc. Verder levert dit 'pharyngeal width " een retractie van de valse stemplooi en/ of gebruik van de sternocleidomastoiden. Het ankeren van de torso gebeurt door middel van de grote spiergroepen (pecs, lats en quads) die controle leveren op de spieren en structuren welke verantwoordelijk zijn voor het ademhalingsapparaat.

Estill geeft ook aandacht aan de Most Comfortable Vocal Effort, dit betekent dat de ademdruk en de inspanning die geleverd wordt in de larynx op stemplooi niveau in zodanige balans is en blijft dat de stem hierdoor volkomen vrij kan blijven functioneren.

Belangrijk in het EVT systeem is dat iedereen die ermee in aanraking komt kan leren te voelen, voelen gaat vooraf aan de klank en is als zodanig vooraf te veranderen cq te verbeteren. Ook sluit de methode aan bij diverse verschillende leerstijlen omdat men in deze op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde methode zowel uitgaat van anatomie, physiologie, kinesthesie, perceptie, akoestiek en theorie. Kritische analyse levert duidelijk inzicht op detail niveau op.

De structuren zijn onderverdeeld in larynx structuren; steminzet, valse stemplooi controle, stemplooimassa, kanteling van thyroid, kantelen van cricoid en AES (aryeppiglottische kringspier).

De vocal tract structuren zijn larynx, velum, tong, kaak en lippen. En dan nog twee support structuren de ankering van hoofd en nek en de torso.

Er zijn vele voorbeelden waarin EVTS een verbetering kan geven in stemgebruik of bij stemproblemen.

Bijvoorbeeld bij nasaliteit werkt het om het velum dusdanig te oefenen dat alle gradaties van gesloten of open mogelijk zijn.

Ook bij heesheid zijn de diverse figuren behulpzaam; retractie van de valse stemplooien, leren van de verschillende steminzetten, controle overr de stemplooi massa en eventueel gebruik van de ary epiglottische vernauwingsspier.

Zelfs bij psychische spanning geeft de controle van de spieren en structuren in het stemgebruik en de zekerheid en vertrouwen dat dit oplevert en bovendien ook nog de stemkwaliteit verbeterd direct meer zelfvertrouwen.