

# Halszaken: Tips voor de stem

Bestraling kan irritatie, verbranding of een gevoel van dikker slijm geven waardoor u de neiging krijgt de keel te schrapen of te kuchen. Dit is niet goed voor de stembanden. Het maakt de keel juist gevoeliger. Beter kunt u een keer slikken, een slokje water nemen, zachtjes neuriën of zachter spreken (niet fluisteren)

## Oefeningen voor de stem

- Zoem een gemakkelijke toon.  
Bijvoorbeeld: mmm.  
Doe dat een paar keer en voel de trilling in uw wangen, misschien zelfs in uw neusvleugels.  
Doe dit 5 keer.
- Zoem een keer iets hoger, iets lager, een keer iets zachter een keer iets luider.
- Zoem de volgende onzin woorden:  
momm  
mimmm  
mamm  
maumm