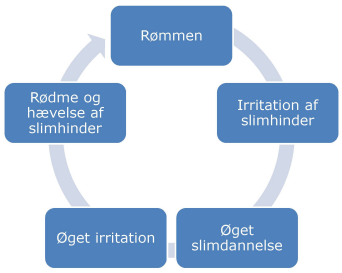
Gode stemmeråd

Rømmetendens slider på stemmen

Rømmetrang – en ond cirkel



Rømmetendens slider på stemmen.

Når du rømmer dig, belastes slimhinden på dine stemmelæber. De kan blive irriterede, røde og hævede. Dette sender signal til hjernen om at området har brug for beskyttelse, hvorefter slimhinden over stemmelæberne (de falske stemmelæber) producerer fugt (slim) for at beskytte stemmelæberne. Når du fornemmer denne slim i halsen, vil det give yderligere rømmetrang.

Når et fremmelegeme – mad eller slim kommer I kontakt med slimhinderne i struben, er kroppens naturlige respons at forsøge at udstøde dette ved at hoste eller rømme sig. Selv om det er vigtigt at undgå at få fødevarer og slim i lungerne, kan overdrevet rømmetendens eller hoste medføre irritation og inflammation af stemmelæberne og det omkringliggende væv i struben. For at undgå dette er det bedst at minimere hoste- og rømmetrang så ofte som muligt. Ofte kan rømmen og hostetrang afhjælpes med at drikke vand, at synke eller tage en halspastil. Hvis hoste-rømmetrangen fortsætter, kan det hjælpe at hoste blødt og luftfyldt. Inhalation af kamilledampe kan også lindre irritation af slimhinden i struben.

Årsager til rømmetendens:

En ubevidst dårlig vane

Tilbageløb af mavesyre, som påvirker slimhinden i struben (reflux)

Spændinger i de ydre og indre strubemuskler

Overbelastning af stemmen

Stress

Allergener

Miljø (støv, røg, snavs, kemikalier)

Kilder: www.ncvs.org, http://www.fauquierent.net/throatclearing.htm, The Voice & It's Disorders

Venlig hilsen

Mette Lund Franck, Stemmens Portal

Kontakt:

www.stemmensportal.dk