

Kontaktoplysninger



LOGOPÆDISK STEMMEMETODIK

STEMMEKLINIKKEN

NØRREGADE 16, 1. TH.

5000 ODENSE C

TELEFON: 42964202

E-MAIL: mette@stemmensportal.dk

HJEMMESIDE: www.stemmensportal.dk

Ved adgang gennem porten findes elevator, ved adgang gennem hovedindgang findes trapper. Der er 5 minutters gang fra Odense Banegård samt Rutebilstation, Parkeringshus 2 minutters gang.



ANSTRENGELSESDLØSTE VEJRTRÆKNINGSPROBLEMER

LOGOPÆDISK UNDERVISNING
V. EILO & VCD



Anstrengelsesudløste vejrtrækningsproblemer (EILO/VCD)

Mange atleter oplever vejrtrækningsbesvær og åndenød i den daglige træning eller under konkurrencer. Dette kan skyldes forskellige forhold herunder astma, anstrengelsesudløst astma, VCD (Vocal Cord Dysfunction) eller EILO (Exercise Induced Laryngeal Obstruction). Gennem lungefunktionsprøver og CLE-test (løbetest med et kamera gennem det ene næsebor, som filmer stemmelæberne og strubens strukturer under løb), kan det afklares om vejrtrækningsproblemerne årsag ligger i de nedre luftveje (lunger/bronchier) eller i struben. Mange atleter med VCD eller EILO medicineres unødigt for astma. Adskillige atleter og eliteidrætsfolk oplever vejrtrækningsproblemer, selv om de ikke har fået påvist astma, VCD eller EILO.

Årsagen til EILO/VCD kan hos nogle være, at strukturerne over stemmelæberne er for svag, hvorved stemmelæberne enten bliver suget ind over nedgangen til luftrøret eller suget sammen, så der kun er en tynd revne, som luften skal passere.

Symptomer på EILO kan være:

- Vejrtrækningsproblemer der indsætter pludselig under kraftig fysisk anstrengelse
- Symptomerne aftager, når man stopper aktiviteten (2-10 minutter)
- Der er større besvær med at trække vejret ind end ved at puste ud
- Det kan give kvælningssfølelse eller en oplevelse af snæverhed i halsen
- Der kan være en pibende lyd på vejrtrækningen
- Ondt i halsen og øverste del af brystkassen
- Det kan igangsætte hoste
- Stemmen kan blive hæs efterfølgende

Undervisningen retter sig imod at du bliver bedre til:

1. udøve din sport igen, 2. anvende vejrtrækningen optimalt, 3. kontrollere åbningen i struben, 4. tackle en stress- og spændingstilstand, 5. blive bevidst om dit fysiske spændingsniveau, 6. kende og kontrollere sammenhængen mellem mental/følelsesmæssig og fysisk spænding, 7. agere afspændt under maksimal ydelse.

Udredning og undervisning

Mit navn er Mette Lund Franck. Jeg har gennem flere år specialiseret mig i arbejdet med atletens åndedræt - et fagområde, jeg også underviser i på Kandidatuddannelsen i Audiologopædi på Syddansk Universitet og har et tæt samarbejde om med speciallæger på OUH. *Jeg er kandidatuddannet klassisk sanger, sang- og stemmepædagog samt bachelor i logopæd med speciale i stemmelidelser.*

Stemmelogopæder med specialisering i EILO, VCD har ganske særlige forudsætninger for at hjælpe atleter med vejrtrækningsbesvær pga. en meget grundig og eksplicit forståelse og viden om åndedrættets og strubens anatomi og fysiologi (sygeplejerske niveau). Samtidig har stemmelogopæder et meget stort kendskab til og praktisk erfaring med åndedrætsøvelser samt øvelser der afspænder og åbner struben.

Med en baggrund som *professionel klassisk sanger*, kender jeg til at skulle præstere på højt niveau under pres og stress og samtidig skulle bevare den indre ro og fokusering. Jeg ser åndedrættet som nøglen i al toppræstation, der involvere kraftfuld kropslig aktivitet.

Ud over den fysiske øvelsestilgang til vejrtrækningsproblemer anvender jeg kognitive redskaber så som progressiv afspænding, mindfulness, psykoedukation (forklaring om en mulig sammenhæng mellem præstationsnervøsitet og åndedrætsbesvær samt det autonome nervesystems indflydelse på åndedrættet). Dette gør jeg med en baggrund i en *Grunduddannelse i Kognitive behandlingsformer samt en certificering som Mindfulness instruktør.*

Når en atlet oplever åndedrætsvanskeligheder, sker der typisk en opspænding af de ydre strubemusklér samt halsens og nakkens muskler. Med en certificering i *Mathieson Laryngeal Manual Therapy* tilbyder jeg palpation og blid massage af halsens og strubens muskler. Dette har ofte en afspændende effekt på de indre strubemusklér, hvorved åbne-strube-øvelser bedre kan udføres.