

Stemmevanskeligheder

Årsager:

Stemmevanskeligheder opstår på baggrund af en række forskellige faktorer, bl.a.:

- Uhensigtsmæssig stemmebrug
- Forbigående halsinfektion
- Luftvejssygdomme, f.eks. KOL, astma eller allergi
- Følgevirkninger efter operation
- Neurologiske faktorer
- Miljømæssige faktorer
- Allergiske reaktioner
- Psykiske faktorer

Gode råd om stemmen:

- Røm dig ikke vanemæssigt. Synk i stedet for eller drik vand for at fugte slimhinderne i halsen
- Undgå at overdøve støj
- Undgå tørre, støvede og røgfyldte lokaler
- Rygning og alkoholindtag kan udtørre slimhinderne
- Hensigtsmæssig kropsholdning og vejrtrækning er vigtig for at opnå en god stemme
- Ved forkølelse og hæshed bør du hvile stemme. Tal mindre og undgå at hviske
- Stress og følelser kan give spændinger, der påvirker stemmen. Tænk over hvordan du i hverdagen kan mindske stressfaktorerne i dit liv
- Slip spændinger i nakke, skuldre, kæbe, tunge og læber
- Bog: Hans Toft-Olsen: "Styr på stemmen"