

# Stemmeproblemer



Øre-næse-hals-klinikken

Dyrehavevej 19

3400 Hillerød

Tlf: 4826 7730

[www.dyrehavevej19.dk](http://www.dyrehavevej19.dk)

Revideret feb.23/hr

## Årsager til stemmeproblemer

- Muskelfunktionsforstyrrelse af stemmebånd
- Betændelse
- Ryger-strube
- Kronisk hævelse
- Tilbageløb af mavesyre
- Polyp/knude på stemmebåndet
- Alderssvækkelse
- Nedsat lungefunktion

## Hvorfor bliver stemmen svagere med alderen?

- Nedsat lungefunktion
- Strubebrusken forbener
- Strubemuskulaturen mindskes og erstattes af bindevæv
- Nerve-muskel forbindelsen mindskes
- Slimhindekirtler mindskes
- Kvindestemmen påvirkes af hormoner
- Dårligere styring af stemmebånd

## Behandling af stemmeproblemer

1. Taletræning
  - Sangøvelser
2. Vejrtrækningsøvelser
  - Svømning
  - Afspænding
3. Bedre halshygiejne
  - Ud med tobakken
  - Rigeligt med væske (vand!)
  - God luftfugtighed
4. Operation
  - Fjernelse af polyp/knude
  - Opstramning af stemmebåndet
  - Flytning af stemmebåndet
5. Talepædagogisk træning:  
Kommunikationscentret,  
Skansevej 2D, 3400 Hillerød  
tlf: 7232 3800