

Stemmeøvelser



*Peter Tingsgaard Ph.d.
Speciallæge i øre- næse- halssygdomme
Korsgade 6, 1 sal, 4200 Slagelse
Patienttlf.: 5853 3854
Fax: 5850 3932
www.tingsgaard.dk*

Stemme problemer

Stemme problemer kan opstå af mange forskellige årsager, men skyldes ofte overanstrengelse, ændringer i de daglige krav til stemmen, følelsesmæssig belastning eller de opstår som følge af en halsinfektion eller anden sygdom.

Når stemmen er overbelastet eller slidt, er det vigtigt at huske at holde stemmehvile for at undgå at belaste stemmen yderligere.

Stemme problemer kan vise sig på mange andre måder end hæshed:

- Anstrengelse ved tale
- En klump i halsen
- Sandpapirfornemmelse eller fornemmelse af en tør plet i halsen
- En stikkende eller strammende fornemmelse i halsen
- Træthed i stemme og hals
- Hæshed efter brug af stemmen
- At stemmen bliver skinger eller knækker over, når du er ivrig eller vred
- At stemmen forsvinder i perioder
- Problemer med at tale svagt eller kraftigt
- At andre har svært ved at høre dig
- Trang til at hoste eller rømme sig ofte

Stemmedannelse har en udvidende og masserende effekt på muskulaturen i svælget og strubehovedet. Desuden bevirker øvelse at halsen føles mere åben og afslappet.

Det må ikke give smerter, ubehag eller hostetrang at lave øvelserne!

Stemmedannelse i rør

- Fyld en flaske med 5-6 cm varmt vand.
- Lav øvelsen siddende eller stående.
- Bevar en god holdning.
- Nakken skal være lang og fri.

Træk vejret på følgende måde:

Når du puster ud, bevæger maven sig indad.

Når du trækker vejret ind, bevæger maven sig udad.

Undgå at stikke hovedet frem, når du puster eller laver lyd i røret.

Den ene ende af røret anbringes ca. 1 cm under vandoverfladen.

Den anden ende føres ind mellem over- og undertænderne og læberne lukkes rundt om røret.

Tungen skal ligge afslappet bag fortænderne.

Slap af i kæben og undgå at bide hårdt i slangen.

Begynd at blæse luft ned i vandet uden lyd.

Kinderne skal blafre lidt, når du puster i røret.

Pust uden lyd i et par minutter.

Dernæst skal du lave en dyb, ikke for kraftigt "OOO" lyd og sende lyden ned i flasken.

Det må ikke være anstrengende eller genere i halsen at lave øvelsen.

Lav lyd ned i røret i ca. 2 minutter flere gange dagligt.

Der er bedst effekt, hvis du laver øvelsen hyppigt.

Nedenstående QR-kode giver adgang til en instruktionsvideo på YouTube.

