



Børn med hæse stemmer



Haderslev

# Almindelige stemmeproblemer

Det første tegn på en dårlig stemme er som oftest hæshed. Derfor er det vigtigt at lægge mærke til, hvordan stemmen lyder, og om den fungerer godt. Her gælder det ligesom mange andre steder, at det er bedre at forebygge end at helbrede. Det vil denne folder gerne medvirke til. Folderen henvender sig til forældre, lærere, personale i daginstitutioner og sundhedsplejersker – kort sagt alle, der har med børn og unge at gøre.

## Hæshed

Det almindelige tegn på, at der er noget galt med stemmen, er hæshed. Den kan have flere forskellige årsager, og derfor skal alle, som indstilles til en taleundersøgelse på grund af hæshed, altid først til øre-næse-halslæge. Ved at se på stemmelæbernes udseende og funktion, kan man konstatere, hvad årsagen til hæsheden er, og vurdere, om der skal gives talepædagogisk eller lægelig behandling – eventuelt begge dele.

Årsagerne til hæshed kan enten være forkert brug af stemmen eller organiske forandringer i stemmelæberne. Hvis stemmen bruges for kraftigt eller i et anstrengt stemmeleje gennem længere tid, kan der opstå forandringer i stemmelæbernes overflade. Så kan de ikke mere danne det faste lukke, som er nødvendigt for en klar og klangfuld stemme.

Den hyppigste form for forandring i stemmelæberne hos børn og unge er sangerknuder (noduli). Det er små, afgrænsede knuder på stemmelæberandens forreste del. De forhindrer stemmelæberne i at nå helt sammen, og stemmen kommer derved til at lyde hæs og luftblandet. Sangerknuderne opstår, når stemmen anstreges, ofte ved at blive presset op i et for højt stemmeleje i længere tid. De kan forsvinde igen hvis barnet eller den unge kan lære en bedre måde at bruge sin stemme på. Sangerknuder forsvinder dog af sig selv, når stemmen er gået i overgang i puberteten.

En anden form for forandringer er polypper på stemmelæberne. En tredje mere sjældne forandring af stemmelæberne forekommer ved de såkaldte papillomer,

en slags vorter på stemmelæberne. De opstår ved virusinfektion og kan brede sig over hele området, så der kan opstå svær hæshed og åndedrætsbesvær. De forsvinder dog ofte efter pubertetens indtræden.

Endelig kan der ved misbrug af stemmen, ofte i forbindelse med hyppige forkølelser med slimhindeinfektioner opstå mere udbredt opsvulmen af stemmelæberne på grund af katar eller væskeansamlinger, ødemer som giver hæshed eller mørk stemme af længere eller kortere varighed. Denne stemmelidelse kan behandles medicinsk med vitaminkur eller pensling, men ofte vil det være gavnligt med ledsagende eller efterfølgende talepædagogisk vejledning.

### **Vejledning for børn og unge**

- Vær så vidt muligt rolig, når du taler.
- Tal ikke for hurtigt – det anstrenger stemmen og gør det vanskeligt at forstå dig.
- Støj (radio, TV, gadestøj etc.) kan medvirke til overanstrengelse af stemmen, fordi du vil tale kraftigere eller råbe.
- Tænk på at dæmpe stemmen af og til.
- Stemmehvile: I forbindelse med alvorlige hals- og strubeinfektioner er det anbefalelsesværdigt at hvile stemmen i nogle få dage. Hævelsen får en chance for at blive mindre, og stemmelæberne belastes ikke i hvileperioden.
- Hold tale-pause evt. 10 – 15 min. dagligt. Også gerne pause midt på dagen.
- Gå hen til den du taler med.
- Brug fagter eller fløjt, hvis du vil fange opmærksomheden hos nogen, der er langt væk.
- Prøv at synke i stedet for at rømme dig eller hoste.
- Prøv at undgå rømning: Når vi føler en irritation i halsen, vil vi gerne rømme os. Det foregår reflektorisk. Har man problemer med stemmen eller slimhinderne i halsen, kan rømning forværre irritationen med røde og hævede stemmelæber til følge. Øget slimdannelse i halsen kan være resultatet af netop øget irritation. Prøv at synke i stedet, drik lidt vand

eller host let med meget luft og med ringe stemmelyd. Også en tørhedsfornemmelse i halsen kan give anledning til rømning. Drik rigeligt, helst vand.

- Brug tyggegummi med måde – det kan overanstrenges musklerne i dine taleorganer.
- Sørg for at trække vejret gennem næsen. Ved mundrespiration kan tør, kold og forurenede luft (støv, bilos, tobaksrøg, bakterier) nemt finde vej til stemmelæberne med irritation til følge. Når vi taler eller synger, trækker vi automatisk luften ind gennem munden. Træk vejret gennem næsen når du hviler dig eller udfører et roligt arbejde.
- Råben og skrig og efterligning af forvrængede stemmer (fx Anders And og andre) er skadeligt for stemmen.
- Undgå at hviske.
- Pas på irriterende stoffer, som eks. klor i svømmehal, støj, tobak. Sørg desuden for udluftning i de rum barnet eller den unge opholder sig.
- Lyt dig frem til, hvordan din stemme lyder bedst, og mærk, hvordan det føles mest behageligt at bruge stemmen.
- Vær opmærksom på kropsholdningen i stående og siddende stilling.

## God kropsholdning

Børns holdning hænger sammen med, i hvor høj grad de er spændte eller afspændte. Muskler og holdning påvirker strube og stemme.

Derfor er det vigtigt, at børn ind i mellem er afslappede, og at de har en god holdning. Du skal være opmærksom på følgende punkter for at opnå en bedre kropsholdning hos børn:

- Er barnet anspændt eller afslappet i nakke og skulder.
- Sidder hals og hoved i forlængelse af kroppen eller er hovedet fremme og ryggen rund.
- Sidder skuldrene oppe omkring ørerne.

## Hvordan afhjælpes spændingerne

Det er ikke rart at være anspændt.

Her er en øvelse, som du kan udføre når du kommer hjem fra skole eller om morgenen eller aftenen inden du går i seng.

Det er vigtigt, at den udføres hver dag.

Når du laver denne øvelse, vil din puls langsomt falde, og du vil føle dig mere afslappet og rolig.

- Lig behageligt på en flad madras eller gulvet på ryggen og luk øjnene.
- Træk vejret langsomt, dybt og rytmisk. Mærk med hænderne, hvordan maven bevæger sig op og ned.
- Tæl til fem når vejret trækkes ind, hold en pause på et par sekunder, og ånd ud mens du igen tæller til fem.
- Koncentrer dig udelukkende om din vejtrækning, og skub alle andre tanker bort. Der skal være ro i værelset – uden radio, TV, CD-spiller eller andet tændt.



- Mærk ribbenene bevæge sig udad ved midten af indåndingen og mærk spændingen i ryggen og flankerne. Tag fat i flankerne med dine hænder (sæt hænderne i siderne) og mærk spændingen når du laver nynnelyde eller sirenetoner samtidig med at du holder åndedrættet tilbage – og hold tonen længst muligt uden at miste for meget luft.
- Øv dig i ca. 15 min. – og hvis du får jagende smerter i skuldrene eller ved skulderbladene kan din mor eller far massere forsigtigt.
- Efter endt øvelse rejser du dig forsigtigt og prøv at holde fast på den "lange kropsholdning".

Det kan blive nødvendigt at kontakte en anden professionel fagperson, for at få afhjulpet kropsspændinger. ( ex. massør, fysioterapeut el. andet)

### **Pleje forkølelse og halsinfektioner**

Tal mindre og lad være med at synge under forkølelse. Pga. infektionen opstår der rødme og hævelse. Når stemmen belastes for meget, kan hævelsen tiltage og i nogle tilfælde blive til et ødem (væskeansamling).

Inhalering af kamillete:

Stemmebåndene har brug for at være fugtige for at kunne virke rigtigt. Når stemmen er hæs, kan det være et tegn på, at de er tørre. Her er inhaleringer af kamillete en god hjælp. Men det skal gøres rigtigt for at hjælpe.

To vigtige forhold:

- Når man inhalerer, kommer dampen ind i luftrøret – her sidder stemmelæberne!! Når man drikker, kommer teen gennem spiserøret og hjælper altså ikke stemmelæberne.
- Det er olierne i kamilleteen, vi har brug for, derfor skal teen være løs (ikke i pose) og når den skal sies, skal det være i en si, ikke et kaffefilter. Man kan også bruge et stort te æg.

Teen kan købes i løs vægt i Matas, helsekostforretninger og apoteker.

Først koges vandet, og teen trækker i 3 – 5 min.

Forslag til måder at inhalere på:

- Lad teen blive i gryden, tag gryden af. Tag et klæde over hovedet og gryden. Inhaler i ca. 10 min.
- Lav teen i en tepotte/krus. Tag så klædet over hovedet og tepotten/kruset og inhaler i 10 min.
- Si teen gennem en metal si ned i en termoflaske. Hæld en kop te op. Hold med hånden om koppen og næsen på en gang, så dampene kommer op i næsen. Det skal gøres mange gange med f. eks. 5 min. mellemrum.

Du har sikkert andre gode forslag.



Hvem kan hjælpe?

Forældre har selvfølgelig den bedste mulighed for at lære deres børn at bruge stemmen rigtigt.

Læger og sundhedsplejersker har ligeledes viden om stemmehygiejne og mundhygiejne og årsager til hæshed.

Fysioterapeuter og kiropraktorer har viden om kropsholdning og vejrtrækning.

Lærere og daginstitutionspersonale kan tage emnet op og være opmærksomme på indeklima, støj og andre hensigtsmæssige tiltag der kan hjælpe barnet.

Når diagnosen er stillet, og halslægen ikke har fundet noget, der taler imod taleundervisning/stemmebehandling, kan der evt. tilbydes en sådan undervisning. I en del tilfælde gives der blot vejledning og tilbud om kontrol senere. Det har vist sig, at vejledning i mange tilfælde er en tilstrækkelig hjælp.

*Børn, der mødes med råb, lærer at råbe.*

*Børn, der opholder sig i støj, lærer at blive støjende.*

*Børn, der lever i stressede miljøer, kan blive stressede.*

*Børn, der får mulighed for ro, lærer at slappe af.*

Tale/hørekonsulenterne

Haderslev Kommune

Tlf.: 7434 1100



Haderslev

Børn og Kulturservice  
Haderslev Kommune  
Gåskærgade 26-28  
6100 Haderslev