

Klumpfornemmelse i halsen

Klumpfornemmelse i halsen (kaldet globulus) er en hyppig årsag til henvendelse hos øre-næse-halslægen. Tilstanden er som regel ikke ledsaget af synkebesvær eller smerter fra halsen. Ofte skyldes det, at muskulaturen på halsen er blevet anspændt.

Man har ved diverse undersøgelser ikke fundet en definitiv årsag til symptomet, men det lader til, at forskellige faktorer kan udløse symptomet:

Belastning af stemmen: forkert eller overdrevet stemmebrug kan øge belastningen på muskulaturen omkring struben og svælget og derved udløse generne.

Stress og angst: en større del af de personer der har klumpfornemmelse i halsen lider af stress eller angst på det tidspunkt, hvor symptomet opstår. Ved stress og angst kan der komme muskelspændinger omkring svælg og strube.

Rygning: både rygere og ikke-rygere kan have klumpfornemmelse i halsen, men det er velkendt, at generne er sværere hos rygere.

Sekret fra næse-bihule systemet: en øget produktion af sekret fra næse-bihule systemet kan løbe bagover til svælg og strube og give klumpfornemmelse. Slimhinderne bliver desuden mere tørrere med alderen og sekretet bliver mere tykt og sejt.

Refluks: tilbageløb af mavesyre til svælget menes at kunne irritere svælg- og strubemuskulatur, hvilket kan udløse spændinger her.

Behandling

For mange vil en grundig undersøgelse og en konstatering af, at der ikke foreligger en underliggende sygdom være tilfredsstillende.

Andre vil eventuelt have behov for yderligere tiltag:

God stemmehygiejne: nogle vil måske også have gavn af supplerende talepædagogisk eller fysioterapeutisk træning. Tal med din praktiserende læge eller øre-næse-halslæge om det.

Væskebalancen: drik rigeligt med vand og gerne mindst 2 liter vand i døgnet. Det vil gøre at dine slimhinder er velhydrerede og at slimproduktionen ikke bliver for tyk.

Dog bliver spyt og slim generelt mere tykt og sejt med alderen.

Stress og angst: vær opmærksom på udløsende faktorer samt at stress og angst eventuelt forværrer generne. Nogle få vil have behov for behandling hos psykolog eller psykiater. Tal med din praktiserende læge hvis du har tegn på stress og angst.

Rygestop: eventuelt ved hjælp af rygestopkursus.

Behandling af øget sekretion fra næse-bihule systemet. Tal med din øre-næse-halslæge om det.

Undersøgelse og behandling af refluks. Tal med din praktiserende læge om det.

Øvelsesprogram

Specifikke træningsøvelser kan være med til at afhjælpe spændinger omkring svælg og strube – og kan hos nogle lindre eller behandle klumpfornemmelsen i halsen.

Øvelse 1 – nakke og skuldre:

Sid eller stå og kig lige frem. Lad din hage falde ned på din brystkasse og lad den blive der i 10 sekunder før du løfter hagen igen og ser lige frem. Skuldrene skal blive nede under øvelsen.

Sid eller stå og kig lige frem. Kig op/stræk halsen og skub kæben frem således at muskulaturen fortil på halsen strækkes yderligere ud. Hold denne stilling i mindst 5 sekunder før du igen ser lige frem. Gentağ øvelsen 5 gange. Skuldrene skal blive nede under øvelsen.

Hold dine skuldre i ret position og lad dit hoved falde mod den ene skulder og hold denne position i 10 sekunder før du igen ser lige frem. Gentag til den modsatte side. Skuldrene skal blive nede under øvelsen. Træk dine skuldre op til ørerne og hold dem her i et par sekunder før du slapper af igen. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 2 – åndedrætsøvelse:

Sid på en stol og kig frem. Hold hånden på din mave. Pust nu kraftigt ud, som skulle du puste en ballon op. Mens du puster skal du mærke at maven trækkes ind. Skuldrene skal blive nede under øvelsen. Ved øvelsens afslutning skal du slappe af i mellemgulv og mave og mærke maven hæve sig i takt med at lungerne genopfyldes med luft. Gentag indtil vejrtrækningen bliver rolig og afslappet.

Øvelse 3 – gab/suk:

At gabe er en god måde af afslappe musklerne i halsen på. Du gaber, mens du trækker vejret ind. Efterfølgende suk så mens du puster luften ud. Øvelsen kan også gøres med lukket mund hvor gabet så bliver formet tilbage i svælget.

Øvelse 4 – synk hårdt/dybt:

Ved at synke ens eget spyt eller vand hårdt strækkes lukkemuskulaturen, der tillader mad og drikke at passere til spiserøret. Ved at strække lukkemuskulaturen trækker man muskulaturen tilbage i svælget, hvor klumpfornemmelse mærkes hos nogle.

Øvelse 5 – tungeøvelse:

Bevæg din tunge langsomt på ydersiden af dine tænder fra side til side med læberne lukket sammen i 1 minut. Øvelsen aflaster muskulaturen omkring struben.