

Logo globus

Wat zijn globusklachten?

'Globusklachten' is de verzamelnaam voor het gevoel dat er iets in de keel zit, meestal ter hoogte van het strottenhoofd, terwijl de KNO-arts geen lichamelijke afwijkingen heeft gevonden die uw klacht verklaren. Een brok in de keel hebben, het gevoel dat er een slijmprop in de keel zit die niet weg te slikken is, of het gevoel dat er een band om de hals zit, zijn veelgehoorde omschrijvingen. Door dit gevoel ontstaat de neiging om te kuchen of te schrapen. Daarnaast wordt de keel soms geschraapt om de stem op te starten. Tijdens het slikken, maar ook bij het schrapen of kuchen spannen de keelspieren zich aan. Dit is bijvoorbeeld goed te zien aan de adamsappel die bij slikken op en neer gaat. Als de keelspieren gespannen blijven, kan dit de oorzaak zijn van een brokgevoel in de keel. Ook kan het zijn dat u hierbij stemklachten heeft. Het schrapen of kuchen kan het brokgevoel dus op deze manier in stand houden.

Oorzaken

Globusklachten kunnen verschillende oorzaken hebben:

- Abnormale spieractiviteit of gevoeligheid van de slokdarm.
- Psychische oorzaak: door stress, angst, verdriet, woede of een andere sterke emotie, kunnen de spieren in de keel gespannen worden en blijven.
- Herhaald slikken.
- Een versnelde of foutieve ademhaling.
- Verkeerd stemgebruik. Overmatig kuchen en keelschrapen

Wat te doen?

Stoppen met kuchen en schrapen

U kunt meer inzicht krijgen in uw schraap- en kuchgewoonte door per dag 15 minuten lang elke kuch op papier te noteren. U probeert in de loop van de tijd het aantal streepjes (= kuchjes) te verminderen. Ook kunt u proberen erachter te komen in welke situaties of op welk moment van de dag u kucht.

U kunt eventueel iemand vragen om u erop te attenderen op het moment dat u schraapt/kuche

Neem een slokje water of zuig op een dropje

Slik met neus dicht

Soms is het slijm weg te krijgen door een keer te slikken met de neus dicht. Daardoor ontstaat er een vacuüm waardoor het slijm omhooggetrokken wordt.

Dit slijm kunt u vervolgens weer wegslikken (met uw neus open)

Gapen

Nog een eenvoudige maar krachtige oefening die globusklachten en soms ook kriebelhoest kan verhelpen, is gapen. Tijdens het gapen beweegt het strottenhoofd omlaag, waarbij de spieren die zich aanspannen tijdens spreken en slikken worden ontspannen.

Los hoesten of 'huffen' op de klank 'huh'

Probeer te hoesten met veel lucht op een lager stemgeluid. Trek tijdens het hoesten de buik naar binnen.

Door de neus ademen

Probeer door de neus te ademen, hierdoor droogt de keel minder uit.

Regelmatig een keer stomen

Stoom regelmatig met alleen water.

Wegnemen spanningen

Stress is een belangrijke factor in het ontstaan en behouden van het brokgevoel. Wanneer stress of spanningen aanwezig zijn, is het belangrijk dit te verminderen.

Logopedie

Blijven de klachten ondanks bovenstaande adviezen bestaan, dan heeft het misschien te maken met verkeerd stemgebruik of teveel spanning in de keel. Een logopedist met ervaring op dit gebied, kan met bepaalde technieken de spieren in uw hoofd/halsgebied behandelen, zodat de spanning afneemt. Ook geeft de logopedist adviezen en oefeningen om de keel- en halsspieren te leren ontspannen. Belangrijke aspecten in de therapie zijn ademhaling, een ontspannen stemgebruik en lichaamshouding