

Pas på din stemme!

Af Klaus Møller, www.voxhumana.dk

Stemmen behøver pleje, lige som resten af kroppen, for at fungere optimalt. Da stemmelæberne for en stor del består af vand, er det vigtigt at drikke vand nok. Undersøgelser viser at det tager ca. seks uger før det vand vi drikker i dag, når ud i stemmelæberne. Det vil sige, at det er vigtigt at drikke vand kontinuerligt og ikke kun lige inden man skal bruge sin stemme.



Rygning er meget skadeligt for stemmen, fordi røgen passerer igennem stemmelæberne på vej ned i lungerne. Slimhinden på stemmelæberne bliver påvirket både af varmen fra røgen og af nikotinen. Man kan ofte se at rygere danner mere sejt slim på stemmelæberne og derfor får en mindre klar lyd og må rømme sig meget.

Kaffe har en tendens til at udtørre stemmelæberne og hvis man er kaffe drikker, skal man indtage mere vand, end hvis man ikke drikker kaffe. Hvis man lider af for meget mavesyre kan det have en meget negativ indflydelse på stemmen. Mavesyrerne kan trænge op i spiserøret (kaldet Reflux) og bare dampene fra mavesyren kan få stemmelæberne til at blive røde og lidt hævede. Det er typisk det, der sker, hvis man ofte har "morgenstemme" altså at stemmen ikke fungerer om morgenen, men senere på dagen går det bedre. Man kan ofte undgå reflux ved ikke at spise de sidste timer inden man går i seng og evt. sove med hovedgærdet på sengen løftet.

I svære tilfælde skal man tale med sin læge om problemet og evt. have medicin, der kan reducere mavesyreproduktionen. Sidst, men ikke mindst, kræver stemmen ro. Især efter man har brugt sin stemme meget, kan det være nødvendigt at holde mund, for at stemmen kan når at restituere ☺