



# FONASTENI

# Fonasteni

Fonasteni er en stemmelidelse, der er kendetegnet ved en svag stemme og oplevelsen af øget anstrengelse ved tale.

## Årsag

Fonasteni opstår som oftest pga. forkert /overdrevet stemmebrug over en længere periode. Fonasteni kan også være et symptom på organiske eller neurologiske forandringer på stemmelæberne.

## Symptomer

Fonasteni dækker over en række forskellige symptomer. Det er individuelt, hvilke symptomer, der optræder og i hvilken sværhedsgrad. Kendetegnet ved symptomerne er, at de forværres jo mere man bruger stemmen.

## De mest almindelige symptomer ved fonasteni er:

Gener i halsen	Ændringer i stemmekvaliteten
Stemmetræthed Ømhed/smerte omkring struben Klumpfornemmelse Tørhedsfornemmelse Slim Synketrang Rømmetrang Hoste	Hæshed Begrænsning i stemmestyrke Øget toneleje (grundtone) Stemmesvigt

## Øvrige symptomer, der ofte kan optræde, er

- Kæbepændinger, nakke- og skulderspændinger samt tungerods- og svælgsændinger.
- Symptomerne opstår, fordi man anvender stemmen forkert. Mange af symptomerne kan forsvinde helt eller mindskes ved stemmehvile

## Behandling

Da fonasteni ofte skyldes uhensigtsmæssig stemmebrug, retter behandlingen sig mod at ændre måden, man bruger stemmen på. Det er desuden vigtigt at blive opmærksom på hvilke faktorer, der i hverdagen påvirker stemmen negativt og positivt.

## Stemmeråd

For at sikre en velfungerende stemme, er det vigtigt at give den de bedste betingelser for at den kan fungere:

- Drik rigeligt vand
- Slap af i den stemmerelaterede muskulatur – kæbe, tunge, hals, nakke og skuldre
- Undgå eller reducér følgende:
  - Tobak
  - Alkohol
  - Fødevarer, der giver halsbrand / sure opstød
  - Ophold i tørre, støvede og/eller røgfyldte lokaler
- Stress kan påvirke stemmen i en negativ retning. Planlæg din hverdag, så du minimerer stressfaktorer

Oplever du stemmegener eller stemmeproblemer er det vigtigt, at du skåner din stemme:

- Undgå at overbelaste stemmen
  - Undgå at overdøve støj, fx under bilkørsel, på arbejdspladsen
  - Sluk tv, radio mm.
  - Undgå at råbe fra rum til rum
- Undgå at rømme dig. Prøv i stedet at:
  - Ignorere rømmetrangen
  - Drikke en slurk vand
  - Lav et blidt host
- Undgå at hviske
- Undgå at tale ved tunge løft
- Ved forkølelse er det vigtigt at spare på stemmen. Tal mindre, men undgå at hviske.
- Ved voldsom hæshed / stemmesvigt, bliv hjemme og hvil stemmen - især, hvis du har et stemmekrævende arbejde

## Vigtigst af alt

Øv dig i at være opmærksom på din stemme, så du på sigt kan foregribe at stemmegenerne opstår...

Institut for Kommunikation og Handicap er en kompetenceinstitution under Region Midtjylland, som tilbyder udredning, rådgivning, vejledning, behandling og undervisning af børn, unge og voksne med tale-, høre-, sprog-, læse-, og kommunikationsproblemer samt personer med læbe-ganespalte.

Alle kan henvende sig direkte til:

## **Institut for Kommunikation og Handicap**

Tjørnevej 6

8240 Risskov

Stemmeafdelingen

Sekretær, Sophie Torp

SOPVES@rm.dk, tlf. 7847 9312

[www.ikh.rm.dk](http://www.ikh.rm.dk)

