



De gode råd

1. Plej forkølelser og halsinfektioner

Tal mindre og undlad at synge. Når du belaster stemmen, hæver stemmelæberne. Hævede stemmelæber ændrer stemmen. Bliv hjemme indtil stemmen ikke længere er hæs.

2. Undgå rømning – rømning giver rømning

Rømning forværrer irritationen, og det giver hævede stemmelæber. Slim i halsen kan være et resultat af øget irritation. Synk i stedet, drik vand eller host let med megen luft.

3. Undgå at hviske

Det gør stemmen dårligere på lang sigt. Tal, som hvis du skal fortælle nogen en hemmelighed uden at hviske.

4. Undgå at råbe og skrike

Ved kraftfulde råb og skrig skader du stemmelæberne. Vær opmærksom på ikke at forsøge at overdøve støj, fx høj musik.

5. Pas på med irriterende stoffer

Rengøringsmidler, klorvand, heftigt tyggegummi eller pastilforbrug og røg fra stearinlys kan irritere dine slimhinder. Sørg for at lufte godt ud.

6. Tobak er dårligt for din stemme

Tobak giver hævede stemmelæber og irritation, og ofte også en dyb stemme. Undgå derfor al røg.

7. Undgå spændinger

Spændinger i kroppen kan medvirke til hæshed og andre gener. Vær opmærksom på at undgå unødige spændinger i kroppen og sørg for at slappe af i kæben og tungen.

8. Drik rigelige mængder vand

Det er vigtigt at sørge for, at kroppen hele tiden er hydreret, da stemmelæbernes slimhinder hovedsageligt består af væske. Væskeindtag er vigtigt for, at stemmelæberne kan bevæges hensigtsmæssigt ved stemmedannelse.

Red. 2024