**Stemmeproblemer**

**Frederiksberg Familie Øre-Næse-Hals Klinik**

**Årsager til stemmeproblemer**

* **Betændelse**
* **Ryger-strube**
* **Kronisk hævelse**
* **Tilbageløb af mavesyre**
* **Polyp/knude på stemmebåndet**
* **Alderssvækkelse**
* **Nedsat lungefunktion**

**Hvorfor bliver stemmen svagere med alderen?**

* **Nedsat lungefunktion**
* **Strubebrusken forbener**
* **Strubemuskulaturen mindskes og erstattes af bindevæv**
* **Nerve-muskel forbindelsen mindskes**
* **Slimhindekirtler mindskes**
* **Kvindestemmen påvirkes af hormoner**

**Behandling af stemmeproblemer**

* **Taletræning**
* **Sangøvelser**
* **Vejrtrækningsøvelser**
* **Svømning**
* **Bedre halshygiejne**
* **Rygestop**
* **Rigeligt med væske (vand!)**
* **Nedsætte indtag af kaffe og te**
* **God luftfugtighed**

**Operation**

* **Fjernelse af polyp/knude**
* **Opstramning af stemmebåndet**
* **Flytning af stemmebåndet**

**Kontakt**

* **Rygestop** 
  + **Københavns Kommune:**

**www.roegfri.kk.dk**

* + **Frederiksberg Kommune:**

[**www.rygestop.nemtilmeld.dk**](http://www.rygestop.nemtilmeld.dk)

**Telefon 38215400**

* **Talepædagog via Kommunikationscentret**
  + **Frederiksberg tlf.: 38 21 50 20**
  + **Region H tlf.: 45 11 45 50**
  + **CSV tlf.: 82 56 11 00**