

Paradoxal stämbandsrörlighet

Instruktioner för egenvård med fysioterapeutiska medel

Syftet med de här anvisningarna är att hjälpa dig att klara dig med de symptom som beror på paradoxal stämbandsrörlighet.

Vad är paradoxal stämbandsrörlighet

För en paradoxal stämbandsrörlighet används förkortningen VCD, som kommer från de engelska orden vocal cord dysfunction. Det är fråga om en störning i området av struphuvudet och stämbanden.

Stämbanden, som finns i struphuvudet, utgörs av två slemhinneklädda muskelpar. Normalt öppnar sig stämbanden vid in- och utandning och de är nära varandra vid tal. Vid paradoxal stämbandsrörlighet sluter sig stämbanden onormalt under inandning och stänger nästan helt luftvägen. I struphuvudets funktion finns då för mycket spänning eller också utsätts stämbanden för ett för stort tryck.

Typiska symptom som orsakas av paradoxal stämbandsrörlighet:

- ett pipande som under inandningen hörs från området av struphuvudet (i allmänhet piper inte utandningen såsom vid astma)
- andnöd
- en känsla av att man har en klump i halsen
- en känsla av kvävning.

De här symptomen kan orsaka ångest och rädsla.

Andra eventuella symptom:

- slemmighet
- hes röst
- svårigheter att svälja
- rösten öppnas genom att man harklar sig och hostar.

Det är sällsynt med långvarig hosta. Det kan förekomma symptom när man sover, vilar, talar, i samband med ätandet eller vid ansträngning.

Metoder att behandla paradoxal stämbandsrörlighet

Vid behandlingen av paradoxal stämbandsrörlighet är behovet av ett samarbete och utbyte av information mellan olika yrkesgrupper av största betydelse. För behandlingen är det viktigt med en riktig diagnos och den är också ofta svår att ställa. Eventuella associerade sjukdomar, såsom astma och refluxsjukdom, måste vara i god terapeutisk balans. Det är också viktigt med en riktig teknik för läkemedelsintaget.

Vid behandling av röststörningar intar röstterapi en central ställning. Röstterapi är rehabilitering av rösten, talet och sväljandet, för terapin svarar en talterapeut.

En röstmassageterapeut (voice massage- terapeut) har specialutbildning i massage av övre delen av bålen, halsen och munområdet.

Genom fysioterapeutiska medel instrueras patienten i egenvård i frågor som gäller andningen, skötseln av musklerna, kroppens ställning och behärskandet av kroppen, avslappningen och slemmigheten.

Ett naturligt sätt att andas

Målet är att du skall lära dig en lugn, helhetsinriktad andning och en jämn andningsrytm. Den normala andningsfrekvensen är 12 – 16 gånger i minuten. Med hjälp av den naturliga andningen förbättras lungventilationen, andningsrytmen blir jämnare och man undviker dessutom överflödigt spänning i kroppen. Lär dig att behärska din andning i olika ställningar (sittande, liggande, stående) och i olika situationer, till exempel när du talar.

Inandningen

Andas in via näsan. I näsan och dess bihålor värms inandningsluften upp, fuktas och rengörs. När man andas in drar diafragmamuskeln ihop sig och pressas mot bukhålan varvid bukväggen stiger upp och sjunker ned under utandningen.

Utandningen

Andas ut via näsan eller via munnen. Då slappnar inandningsmusklerna av. Vid vila är utandningen normalt passiv, bröstkorgen och diafragmat återgår till viloläge. Vid ansträngning behövs muskelarbete vid utandningen.

Utandningen tar upp till två gånger längre tid än inandningen. Vid slutet av utandningen uppstår en naturlig, avslappnande paus.

Utandning genom den smala springa som läpparna bildar, d.v.s. andning genom läppspringan, underlättar andningen när ansträngningen ökar och vid situationer av andnöd.

Vid din andning skall du ge akt på följande saker:

- musklerna i halsområdet och i trakten av nacken och skuldrorna skall vara avslappnade
- andningsrytmen är jämn och lugn
- andningsljudet är lågt.

Dagliga andningsövningar är en del av egenvården av paradoxal stämbandsrörlighet.

Vilken inverkan har kroppsställningen och muskelbalansen på andningen

Andningen löper fritt och du kan förebygga spänningstillstånd och av dem orsakade röstproblem genom en god kroppsställning, hållning och muskelbalans. Avslappnade muskler i området av nacken och skuldrorna och huvudets och bälens ställning inverkar på andningen och på rösten. Genom en naturlig andning och avslappning förbättras andningstekniken och röst användningen. En god rörlighet i bröstkorgen möjliggör en effektiv funktion i mellangärdet och utvidgning av lungorna under inandningen. Genom ergonomiska arbetsställningar förebygger du onödiga spänningstillstånd.

Avslappning

Avslappningens betydelse framhävs vid egenvården av paradoxal stämbandsrörlighet. När musklerna i nack- och skulderområdet slappnar av främjar det ett gott andningssätt och en god röst användning. En muskelspänning kan göra att struphuvudet höjs i högre ställning. Avslappning är ett enkelt sätt att lösa muskelspänningar och att spara kraftresurser. Tillvaron lugnar ned sig och andningen blir lättare. För att kunna slappna av måste man lära sig att "lyssna till" sin egen kropp och känna extra spänning i musklerna. Man kan slappna av på många sätt. Naturliga sätt att slappna av är t.ex. att vila, att sträcka på musklerna, att lyssna på musik, motion o.s.v. Det finns olika avslappningstekniker för att sköta rösten.

Egenvård av slemmighet

Man effektiviserar slemlossningen med hjälp av olika hjälpmedel för tömning. PEP-metoden (positive expiratory pressure) grundar sig på att man använder sig av mottryck under utandningen. Vid användningen av mottryck förändras de interna tryckförhållandena i lungorna, de små luftvägarna öppnas och slemmet stiger till de övre luftvägarna. Hjälpmedlet för tömningen väljs individuellt under ledning av fysioterapeuten. Genom tömningsbehandlingen effektiviserar man lungventilationen och förebygger luftvägsinfektioner.

Slemmet lossnar lättare från bronkerna om man pustar. Andas effektivt in via näsan och blås ut luften med munnen och struphuvudet öppna på samma sätt som när du immar en spegel. Pustande är skonsamt för bronkerna, irritationen i struphuvudet minskar. Vid pustande uppstår ett mindre tryck i lungorna än vid ett vanligt hostande och då sjunker luftvägarna inte ihop. Det är skäl att undvika kraftigt och ljudligt hostande, eftersom det anstränger luftvägarna.

Om man under dagens lopp dricker tillräckligt (1,5-2 l) så håller det slemhinnorna och luftvägarna fuktiga vilket gör att slemmet blir mindre segt och att det lossnar lättare.

När man andas in ånga och använder vattenpipa (finns att köpa på apoteket) fuktar det luftvägarna och sköter samtidigt om andnings- och röstorganen. De lindrar också ett irriterat svalg och struphuvud.