

Globulusfornemmelse – en klump i halsen

Globulusfornemmelse er en tilstand karakteriseret ved følelsen af en klump i halsen, hvor der ikke findes en underliggende strukturel, medicinsk eller motorisk årsag til symptomet.

Tilstanden er en hyppig årsag til henvendelse til øre-næse-halslægen, og her vil lægen ud fra sygehistorie og undersøgelse afkræfte eventuelt underliggende sygdom.

Tilstanden er ikke ledsaget af synkebesvær eller synkesmerter, som tilfældet ville være, hvis man havde en regelret klump i halsen.

Til dato har man ikke fundet nogen definitiv årsag til symptomet, men det ser ud til, at nogle faktorer kan udløse symptomet:

- Belastning af stemme; Forkert eller overdrevent stemmebrug kan øge belastningen af muskulaturen omkring struben og svælg, hvilket kan udløse generne.
- Stress og angst; Det er bemærket, at en større del af de personer, der er påvirket af globulusfornemmelse, lider af stress eller angst, når generne debuterer. Dette kan måske forklares ud fra, at stress og angst udløser muskelspændinger – også omkring strube og svælg.
- Rygning; Både rygere og ikkerygere kan være generet af globulusfornemmelse – det er dog velkendt, at globulus-generne er sværere hos rygere.
- Næseflåd; En øget produktion af sekret fra næse og bihuler kan løbe tilbage i svælg og strube og udløse globulusfornemmelsen.
- Refluks; Tilbageløb af mavesyre til svælg menes at kunne irritere svælg- og strubemuskelatur, hvilket kan udløse spændinger her.

ØRE - NÆSE - HALS

Behandling:

For mange vil en grundig undersøgelse og en konstatering af, at der ikke foreligger en underliggende sygdom, være tilfredsstillende.

Andre vil eventuelt have behov for yderligere:

- God stemmehygiejne: Begræns råben, høj tale og rømmetendens (synk i stedet). Disse vaner kan betyde unødvendig spænding af muskulaturen omkring svælg og strube og medføre globulusfornemmelse. Nogle vil måske have glæde af supplerende talepædagogisk eller fysioterapeutisk støtte.
- Holde sig hydreret: Drik rigeligt med vand, og undgå overdrevent indtag af væsker med diuretisk effekt som kaffe, the og cola. Meget varme og meget kolde drikke kan også genere muskulaturen omkring svælget.
- Håndtering af stress og angst: Vær opmærksom på udløsende faktorer, samt om stress og angst eventuelt forværrer generne. Nogle få vil have behov for behandling hos psykolog eller psykiater.
- Stop rygning.
- Behandling for postnasal drip, såfremt dette er diagnosticeret som årsag til dine gener.
- Behandling for reflux, såfremt dette er diagnosticeret som årsag til dine gener, som kunne være syreneutraliserende medicin (antacida), syrepumpehæmmere i ledtog med diætvejledning.

ØRE - NÆSE - HALS

Øvelser:

Træningsspecifikke øvelser for at afhjælpe spænding af muskulaturen omkring svælg og strube, der kan medføre globulusfølelse.

Følgende øvelser vil eventuelt kunne lindre dine globulussymptomer. Har du særlige nakke-rygggener bør du konsultere din læge, før du går i gang.

Øvelse 1 – nakke og skuldre:

- Sid eller stå, og kig lige frem. Lad din hage falde ned på din brystkasse, og lad den blive der i 10 sekunder, før du løfter hagen igen og ser frem. Skuldrene skal blive nede under øvelsen.
- Sid eller stå, og kig lige frem. Kig op/stræk halsen, og skub kæben frem, således muskulaturen fortil på halsen strækkes yderligere ud. Hold positionen i 5 sekunder, hvorefter du igen kigger lige frem. Gentag øvelsen 5 gange. Skuldrene skal blive nede under øvelsen.
- Hold dine skuldre i ret position, og lad dit hoved falde mod din ene skulder, og hold denne position i 10 sekunder, før du igen ser frem. Gentag mod den modsatte side. Skuldrene skal blive nede under øvelsen. Træk dine skuldre op til ørene, hold dem her i et par sekunder, før du slapper af igen. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 2 – Åndedrætsøvelse:

- Sid i en stol og kig frem. Hold hånden på din mave. Pust kraftigt ud, som skulle du puste en ballon op. Mens du puster, skal du mærke, at maven trækkes ind. Skuldrene skal blive nede under øvelsen. Ved øvelsens afslutning skal du slappe af i mellemgulv og mave og mærke maven hæve sig i takt med, at lungerne genopfyldes med luft.

Øvelse 3 – Gab/Suk:

- At gabe er en god måde at afslappe musklerne i halsen på. Du gaber, mens du trækker vejret ind, efterfølgende suk, mens du trækker vejret ud. Øvelsen kan også gøres med lukket mund, hvor gabet så bliver formet tilbage i svælget.

Øvelse 4 – Synk hårdt/dybt:

- Ved at synke ens eget spyt eller vand hårdt strækkes lukkemuskulaturen, der tillader mad og drikke at passere til spiserøret. Ved at strække lukkemuskulaturen strækker man muskulaturen tilbage i svælget, hvor nogle føler en klump i halsen.

Øvelse 5 – Tungeøvelse:

Bevæg din tunge langsomt på ydersiden af dine tænder fra side til side med læberne lukket sammen i 1 minut. Øvelsen aflaster muskulaturen omkring struben.