

Manuele facilitatie

Bij spanning in het keelgebied

Deze folder is bedoeld voor mensen met stemproblemen en/of een vervelend gevoel in de keel (globusgevoel).

Wat is een globusgevoel?

Bij een globusgevoel heeft u het gevoel een brok in de keel te hebben terwijl dit in werkelijkheid niet zo is. Het slikken kan bemoeilijkt worden en u kunt zelfs moeite hebben met ademen.

Waardoor ontstaat een globusgevoel?

Oorzaken voor een globusgevoel kunnen zijn:

- abnormale spieractiviteit door een te gespannen manier van spreken;
- gevoeligheid van de slokdarm;
- uitdrogen van de keel door sterke emoties (o.a. stress, angst, verdriet, woede);
- herhaaldelijk blijven slikken;
- of een versnelde ademhaling.

Vaak kan het globusgevoel verlicht worden door eten, drinken of huilen. Het globusgevoel heeft echter meestal een psychische oorzaak en heeft een grillig patroon van komen en gaan. Wanneer het gevoel langzaam begint, constant aanwezig is en in de loop van de tijd steeds erger wordt, kan er een andere oorzaak zijn. Bij twijfel neem contact op met uw arts. Belangrijk is, dat u beseft dat het globusgevoel meestal een kortstondige reactie is op spanning, emotie of boosheid en het slechts in zeldzame gevallen ernstig is.

Behandeling globus gevoel

De klachten kunnen vaak afnemen door manuele facilitatie en/of ontspanningsoefeningen.

Wat is manuele facilitatie?

Manuele facilitatie is een soort massagetechniek die gebruikt wordt om overmatige spanning in het keelgebied op een directe en snelle manier te verminderen. Door deze techniek worden spieren en structuren in en rond het strottenhoofd ontspannen en meer mobiel gemaakt.

Met deze techniek krijgt de logopedist beter inzicht in houding en spierspanning rondom het strottenhoofd. In de therapie ontstaat er door het oprekken (stretchen) van spieren een

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

ander gevoel in de keel. Waardoor bereikte ontspanning binnen de therapie ook daarbuiten blijft bestaan.

Bij stemproblemen blijft de noodzaak om naast de bereikte ontspanning ook nieuwe stemtechnieken aan te leren. Dit gaat met manuele facilitatie sneller, omdat dit de stem ontspant.

Telefoonnummers

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van afdeling Logopedie, telefoonnummer (040) 888 90 40 (werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur).

Mocht u een afspraak willen maken, dan kan dit ook via bovenstaand telefoonnummer.