



**Hæshed**

**Varde  
Kommune**





# Generel information:



Hæshed betyder, at man har besvær ved at skabe lyd, når man forsøger at tale. Når man er hæs, vil stemmen ofte lyde svag, ru, belastet, kradsende eller støjende. Hæshed opstår i halsen i de to lydproducerende organer; strubehovedet og stemmebåndene.

Når man trækker vejret (ånder), adskilles de to stemmebånd. Når man taler eller synger, samles de, og idet luften forlader lungerne, vibrerer de, hvorved de genererer lyd. Hævelser, knuder eller irritationer på stemmebåndene kan forhindre vibrationerne i at forekomme, hvilket kan ændre stemmens kvalitet, volumen, tone og klang.

## ÅRSAGER:

Hæshed kan have flere forskellige årsager, og derfor er det vigtigt, at barnet bliver undersøgt af en øre-næse-halslæge forud for en indstilling til talepædagog.

Årsager til hæshed kan være forkert brug af stemmen eller organiske forandringer. Hvis stemmen bruges for kraftigt eller i et anstrengt stemmeleje gennem længere tid kan der opstå forandringer i stemmelæbernes overflade. Den hyppigste form for forandringer i stemmelæberne hos børn og unge er "sangerknuder" (noduli). Det er små afgrænsede knuder der forhindrer stemmelæberne i at nå helt sammen, hvorved stemmen kommer til at lyde hæs. En anden form for forandringer er polypper på stemmelæberne. Polypper fjernes oftest ved operation.

Det er vigtigt at være opmærksom på, om barnet eventuelt har allergier eller for meget mavesyre (reflux), da dette kan forårsage hæshed. Ligeledes kan overdreven brug af næsespray eller næsedråber samt visse typer af medicin medføre hæshed.

# Hvordan kan man hjælpe et barn med hæs stemme:



- Sørg for at barnet får hvilet sin stemme i løbet af dagen
- Den voksne er rollemodel for barnet og bør sætte tale tempo og styrke ned
- Undgå baggrundsstøj (TV, pc, radio, husholdningsmaskiner osv.) når I taler sammen
- Undgå at barnet råber, skriger (f.eks. på fodboldbanen), synger for højt eller efterligner lyde der anstrenger stemmen f.eks. fra computerspil o.l.
- Sørg for at barnet går hen til den person det taler med eller hjælp barnet til at bruge tegn/fløjt, hvis det vil fange opmærksomheden hos nogen der er langt væk
- Undgå at barnet rømmer sig eller hoster for meget – prøv eventuelt at få barnet til at synke i stedet for – eller at drikke noget vand



- Sørg for et godt indeklima. For tør luft i boliger og institutioner kan fremkalde overfølsomhedsreaktioner i slimhinderne. Støv og røg kan også forårsage disse gener.
- Lad ikke barnet tygge tyggegummi for længe ad gangen – det kan overanstrenge musklerne i taleorganerne
- Vær opmærksom på at barnet ikke bør trække vejret gennem munden men gennem næsen.
- Stress i hverdagen kan være årsag til muskelspændinger, som bevirker at barnet kun anvender det højtliggende åndedræt. Lær barnet at vejtrækningen skal være dyb – det vil sige, at maven skal hæve sig ved indånding og trækkes ind ved udånding.



## FORSLAG DER KAN AFHJÆLPE HÆSHED:

- Vær opmærksom på barnets kropsholdning. Hvis barnet overspænder i musklerne i knæhaserne, påvirker det kropsholdningen og det kommer let til at spænde i musklerne omkring struben. Dette øger risikoen for hæshed. Det er derfor vigtigt, at barnet slapper af i disse muskler, når det står op.
- Det er vigtigt, at barnet sidder med ret overkrop på stolen, idet det letter muligheden for en dyb vejrtrækning. Køb evt. en skråkile, som barnet kan sidde på.





Børn, der mødes med råb,  
lærer at råbe.

Børn, der opholder sig i støj,  
lærer at blive støjende.

Børn, der lever i stressede miljøer,  
kan blive stressede.

Børn, der får mulighed for ro,  
lærer at slappe af.



## Varde Kommune

Tale og hørekonsulenterne  
Bytoften 2, 6800 Varde  
Telefon 7994 6800  
vardekommune@varde.dk

[www.vardekommune.dk](http://www.vardekommune.dk)