



Uppllever du röstproblem efter covid-19?

LOGOPEDER GER RÅD

Röstproblematik efter covid-19

Som en följd av covid-19 kan du uppleva tillfälliga förändringar i hur din röst låter, hur bekväm rösten känns att använda och hur mycket du måste anstränga dig för att använda din röst. Förändringarna liknar de förändringar som är vanligt förekommande vid en förkylning eller influensa, men kan vid covid-19 förväntas bli intensiva och långvariga. Rösten kan variera från att vara hes och skrovlig, till att du inte kan få fram någon röst alls. Förändringarna kan ske som en följd av att stämbanden tagit skada på grund av upprepade hostningar, men kan också uppstå utan att det har förekommit mekaniskt slitage.

Du kan uppleva trötthet, orkeslöshet och nedsatt andningsfunktion och det kan vara svårare att få luften att räcka till för längre meningar. Det är även vanligt med klumpkänsla i halsen samt slembildning.

OBS! Om du har en pågående infektion är det viktigt att följa Folkhälsomyndighetens riktlinjer för att minska smittspridning. Vid händelse av förvärrad infektion, sök medicinsk hjälp enligt riktlinjer på [1177.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se).



Råd till dig som upplever röstproblematik

Dessa råd är framförallt riktade till personer som vårdats i hemmet.

Om du har IVA-vårdats och blivit intuberad kan du uppleva ihållande besvär gällande både röst och sväljning. Om du har kontakt med ett rehabiliteringsteam utan logoped, så be dem remittera dig till logoped. Annars bör du kontakta vårdcentralen för hjälp med remiss.

HARKLINGAR

Upprepade harklingar är skadligt för rösten, eftersom stämbanden blir irriterade av påfrestningen. Harklar du dig ofta så svarar kroppen med att bilda slem för att skydda stämbandsmuskulaturen, vilket i sin tur gör att du behöver harkla ännu mer. Istället för att harkla kan du prova något av följande:

-  Drick mycket vatten för att återfukta slemhinnorna.
-  Vid torrt och ansträngt svalg kan du prova att försiktigt andas in vattenånga.

Endast vatten, inga tillsatser. Ångan ska inte vara så varm att den utlöser hosta.

- ☾ Humma mjukt ("mm") och svälj sedan.
- ☾ Gäspa mjukt med stängd mun för att vidga svalget, andas sedan ut kraftfullt med öppen mun utan att aktivera rösten.

ANDNING

Vår röst är beroende av en fungerande andning. En upprätt och avspänd hållning med nedsänkta axlar och huvudet riktat rakt framåt ger goda förutsättningar för röst och andning. Stress och kroppsliga spänningar kan däremot påverka röst och andning negativt. Utöver detta kan du även tänka på följande:

- ☾ Andas helst genom näsan. Luften blir renad, fuktad och uppvärmd vilket är mer skonsamt för slemhinnorna.
- ☾ I vila bör du känna att magen vidgar sig lite utåt vid inandning och att den rör sig lite inåt vid utandning. Om du i stället märker att det främst är bröstorg och axlar som höjer sig vid inandning så kan du pröva att lägga dig ned på rygg, lägg en hand på magen och slappna av. Det kan göra det lättare att hitta bukandningen.

RÖSTANVÄNDNING

När rösten känns hes och ansträngd kan det vara bra att tala i mindre mängd jämfört med vad du brukar. Det är dock värdefullt att aktivera stämbanden några gånger om dagen. Tänk på följande vid röst användning:

- ☾ Undvik att överrösta bakgrundsljud/buller. Gå istället undan och prata där det är lite tystare.
- ☾ Undvik långvariga samtal via video eller telefon, försök hitta textbaserade alternativ.
- ☾ Ha som mål att använda din normala röst, men tvinga inte fram den.
- ☾ Viska inte, det är ansträngande för stämbanden.

RÖKNING OCH ALKOHOL

Undvik rökning, e-cigarett och alkohol under pågående röstproblematik då dessa har en uttorkande effekt på stämbandets slemhinna.

Stöd vid ihållande problematik

Om din röst inte återgått till det normala efter 6-8 veckor efter att du fått symptom på covid-19 bör du kontakta din vårdcentral för vidare remiss till Öron näsa hals (ÖNH)-läkare/foniater och logoped.

ÖNH-läkare/foniater undersöker stämbanden visuellt för att fastställa om det finns anatomiska förändringar i svalget.

Logopeden:

- ☾ kartlägger din röst- och andningsförmåga
- ☾ tar fram en behandling anpassad efter just din upplevda problematik
- ☾ tar fram övningar som kan användas i hemmet
- ☾ ger röstergonomiska råd
- ☾ följer upp och utvärderar behandlingens utfall

Detta är ett dokument framtaget av kliniskt verksamma logopeder i samarbete med Svenska Logopedförbundet. Dokumentet är delvis baserat på riktlinjer från specialistlogopeder inom NHS i Storbritannien.

FOTO FRAMSIDA: ADOBE STOCK // LAYOUT: STINA LINDKVIST