DTHS Stemme-netværksdag 2024

Tovholdere: Maja Zetterstrøm, Marianne Funck, Inge Brink Hansen

CSV København

Dagens program

10:00-10:05 Velkomst

10:05-11:00 Kronisk hoste og dysfunktionel vejrtrækning. Cases.

11:00-11:45 Kronisk hoste og dysfunktionel vejrtrækning. Faglig sparring i grupper.

11:45-12:00 Opsamling i plenum.

12:00-12:45 Frokost i cafeen.

12:45-13:15 Liv Øster Müller Bendtsen og Nanna Kolborg præsenterer speciale.

13:15-13:30 Interview med øre-næse-hals-læge Andreas Jørkov.

13:30-14:00 Debat i plenum.

14:00-14:30 Sparringskaffe og kage.

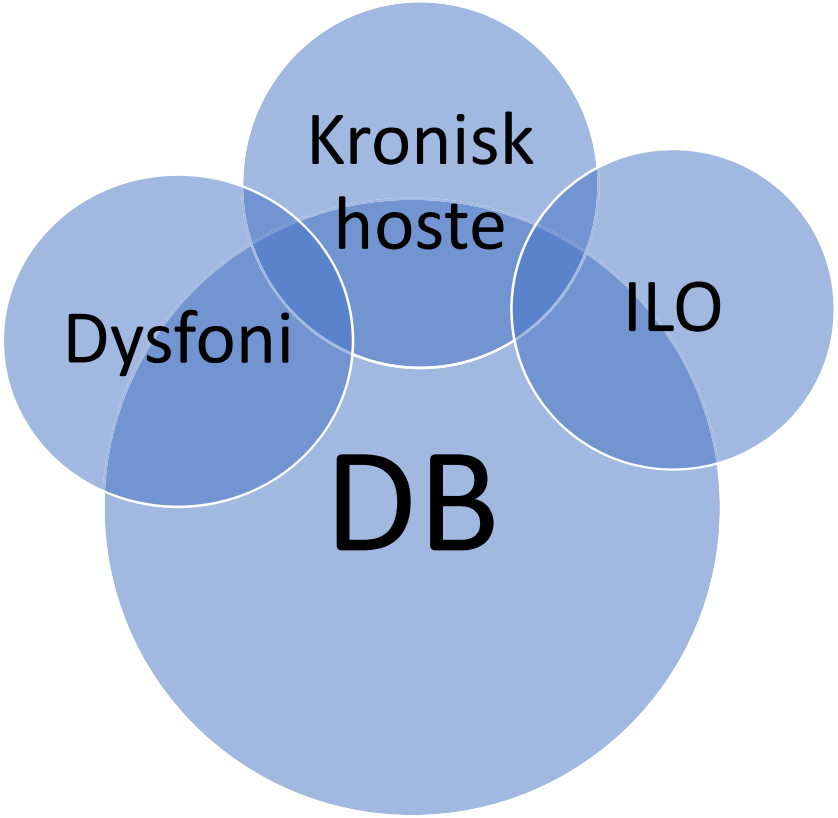
14:30-15:45 Præsentation af "Et bedre liv med laryngeal dystoni".

15:45-16:00 Præsentation af næste års tovholdere og evaluering.

Kronisk hoste - dysfunktionel vejrtrækning

- Oftere får vi henvisninger med betegnelsen DB (Dysfunctional Breathing). Vi er et subsidiært tilbud, så alle skal være udredt for andre tilstande inden (også reflux)
- Mange med kronisk hoste og dysfunktionel vejrtrækning (DB) kommer efter at have været op til 20 år i systemet. Har været under udredning/behandling for astma, KOL, allergi, reflux m.v.
- Oplever ikke selv stemmeproblemer
- Kommer oftest med en funktionel stemmeproblematik og manglende opmærksomhed på deres krop og vejrtrækning
- Først hos logopæden får de redskaber, der hjælper dem

Hvorfor kronisk hoste og dysfunktionel vejrtrækning ?



Dysfunktionel vejrtrækning kan være:

- Sukke-trang
- Lufthunger
- Overdreven gabetrang
- Forpustethed ved tale, i hvile og ved bevægelse
- Højcostal vejrtrækning
- Anspændt abdominalmuskulatur/nedsat diafragmal vejrtrækning
- Stridor og/eller lyd på udånding
- Hyperventilation
- Uden subjektive stemmeproblemer

Kronisk hoste

- Hoste udløst både i hvile, ved tale, fysisk aktivitet
- Varighed over 8 uger på trods af behandling (Sundhed.dk, 'Effects of Cronic Cough on Voice Measures in Patients with Dysphonia' Jhon F. Martinez et.al JoV 2020, Vol. 37, p.251-256).
- Udløsende faktorer kan være reflux, astma, irritanter (røg/parfume/klor), allergi, postviral sensorisk neuropati
- Andre behandlingsmuligheder er afprøvet – hosten persisterer.
- Henvises til logopæd som sidste mulighed
- Uden subjektive stemmeproblemer

Case M, kvinde, 57 år, underviser.

- Henvist fra Bispebjerg Hospital, afd. For lunge-og infektionssygdomme. Pga:
- Daglig hoste gn. 20 år – både dag og nat, tørhed, lidt fejlsynkning. Hoster til opkastfornemmelse og får stemmetræthed efter hosteanfald.
- Har astma (tager kun medicin et par gange om ugen v. hosteanfald) og postnasal drip.
- Reflux og allergier er udelukket (men kan få halsbrand af meget kaffe. Drikker 5 kopper kaffe dgl. og ca. 14 genstande pr. uge, og der er fødevarer, der giver hoste).
- Hvis ingen effekt af logopædi: da gabapentin og amitriptylin.

- Triggere: tale, kraftig stemmebrug, røg/dufte, kold luft.

Case M. kvinde 57 år. før undervisning

- M. 17.1.2023 oplæsning og spontantale





Vi har arbejdet med:

- Stemmehygiejne
- Vejrtrækning – abdominalt slip og fokus på ro i brystkassen
- Strubeplanken – strubebevidsthed og åbning/sænkning af struben
- MLMT
- Bevidsthed om kost og reduktion af syredannende fødevarer
- Mindfulness – kropsscanning
- Bevidsthed om pauser i tale og i hverdagen
- Stemmeøvelser, kontrastøvelser og bevidsthed om stemmebrugen
- Strækøvelser for afspænding af hals- og kæbemuskler

Case M oplæsning og spontantale 11.1.24





Case M, evaluering af introhold og 6 lektioner

- *”Jeg bliver ikke så panikket længere, jeg har nu nogle tricks som faktisk virker. Jeg har fornemmelsen af, at det her kan jeg godt styre. Jeg er blevet mere bevidst om brugen af min stemme og at lave rum inden i munden og ikke bruge den der pressede stemme. Især det indre gab, er rigtig god. Jeg har fokus på, hvis det er slimhinderne, der er slidte, og hvordan jeg så er god ved dem.*
- *Jeg tager ikke inhalations-medicin mere, da det at gabe og at trække vejret virker. Du har været god til at forklare det med vejrtrækningen og at skåne slimhinder.*
- *Jeg ved hvilke fødevarer der trigger det-. Jeg har være syg og har været meget stille og drukket meget lidt kaffe og alkohol, hvilket også har hjulpet - og så det at tage sig pauser.*
- *Forståelsen af, hvordan det fungerer i halsen, hjælper meget og udstrækning og massage øger bevidstheden. Hosten er der stadigvæk, men har opmærksomhed på at bremse det med gab etc. det hjælper. Har fået lidt mere kontrol, så hosten af og til ikke udvikler sig helt så voldsomt.*
- *Min mand kan se at jeg slapper mere af, når jeg har været her og han kan høre det på min stemme, der er mere afspændt.*
- *Den her undervisning er faktisk det eneste, der rigtigt har hjulpet mig i alle de år."*

Case ”Mark” (Mand, 38 år)

- Henvender sig selv til CSV pga. kronisk hoste gn. 4 år (2019-2023). Veninde audiologopæd, har anbefalet logopædisk udredning.
- Omfattende udredt for astma, GI-undersøgelser med biopsier, bronkoskopi og lungeus.
- Tager fortsat astma-medicin, har prøvet 6 forskellige slags. Pantoprazol uden effekt.
- Udredt for EILO på BBH Lungemed. CLE-test kunne ikke påvise EILO.
- Set i 2023 på RH, ØNH: Normal us. Henvises til botox-behandling af M. transversus. Afsluttes på RH. Henvist til neuro-fysiologisk us.
- Hoste og anfald af vejrtrækningsbesvær er startet i en stressfyldt periode i 2019.
- Ingen forværring af anfald ved anstrengelse, men er stoppet med fysisk aktivitet pga. vejrtrækningsbesvær. Fordi følelsen af ikke at kunne få vejret giver en del angst.
- Har allergier: græs og støv. Tager antihistamin om sommeren.
- Søvnproblemer siden han var 18. Ikke søvnapnø. Vågner 3-14 gange pr. nat

Symptomer:

- Konstant hoste (både tør og produktiv) i svær til meget svær grad
- Intermitterende smerter i brystet pga. hoste
- Hoste forværres efter spisning
- Får anfald af vejrtrækningsbesvær – kan indimellem afhjælpes ved at synke/drikke vand. Efterfølgende smerter i struben, klumpfornemmelse, synkebesvær og presset stemme 5 dage efter anfald.
- Indåndingsbesværet beskrives at komme fra halsen. Trang til at hoste noget op.
- Indimellem hæshed og stemmetræthed
- Ofte rømmetrang, tørhed og slim i halsen
- Har rømmet sig meget siden han var i gymnasie-alderen

Case ”Mark”

- Oplæsning og spontantale før:





Indhold i forløbet:

- Vejledning om stemmehygiejne – undgå rømmetrang
- Information om strubens anatomi og fysiologi – sammenhæng ml. spændinger, vejrtrækning, strube og stemmefunktion
- Psykoedukation ift. at reducere angst ved anfald af vejrtrækninsbesvær
- Afspænding af muskler omkring skuldre, kæbe og strube vha. strækøvelser, gabe og MLMT
- Afprøvning af teknikker til at åbne i struben ved vejrtrækningsbesvær og hosteanfald
- Vejrtrækning – at finde det refleksive slip med diafragma. Bevidsthed om tendens til lange fraser og let dysfunktionel vejrtrækning
- Øvelser for afspænding af stemmefunktionen og øget bevidsthed om uhensigtsmæssig stemmeadfærd – fx knirk og nedpres

Case ”Mark”

- Oplæsning og spontantale efter





- ”For the first time in 4 years I feel like I can go back to my normal life – I am not afraid of flying anymore because I don’t experience attacks of breathing difficulties”

Case K, kvinde, 51 år, underviser

- Har haft svær astma i mange år, men først udredt som voksen. Allergi som barn. Er vokset op på en gård, hostede ved græs og ved høsttid, havde røde øjne, løbende næse, moderen røg, morfaderen havde astma, - men ingen fokus på, at hun kunne have astma.
- For 14 år siden: begyndt at få meget svære anfald.
- Efter en astmakontrol på Bispebjerg Hospital i 2023: telefonkonsultation hos logopæd på BBH, der vurderede, at der tale om VCD, udløst af dufte, og henviser til CSV. Der var pt. ingen tider til VCD-test.
- Medicin: Xolair injektion hver 4. uge, Alvesco-inhalation morgen og aften, Spiriva 2 pust morgen, Singulair dgl. pille, forbyggende antibiotika hver vinter.

- Er i god form 50-100 km cykling pr uge, svømmer, går 20.000 skridt pr. dag

Symptomer

- Har voldsomme reaktioner, når hun udsættes for parfume. Kommer på skadestuen ved vejrtrækningsbesvær. I fare for at måtte sige sit arbejde op pga. problemerne. Irritation i halsen, hoster.
- Hun må bede hold på 70 studerende om at gå hjem, hvis en studerende har parfume på.
- Anfald starter med at hun mister volumen og lyden i stemmen, får så vejrtrækningsproblemer og hovedpine. Adspurgt hvordan hun oplever anfaldene, tager hun sig til brystet - og hiver efter vejret med lyd på indåndingen. Hun bliver svimmel, får hovedpine, der forsvinder i løbet af et par timer, men i op til en uge efter anfaldet bliver hun stakåndet af at gå op til 2. sal.
- Kan ikke få fat i de dybe vejrtrækninger, når hun får anfaldene.
- Klager ikke som sådan over stemmen.

K. V. udredning, Juni 2023, oplæsning og spontantale





Case K, Indhold v. Introhold og 18 lektioner

- Stemmehygiejne
- Vejrtrækning – abdominalt slip og fokus på ro i brystkassen
- Strubeplanken – strubebevidsthed og åbning/sænkning af struben
- Psykoedukation, Susan Harts kompasser og ACT
- Stemmeøvelser, kontrastøvelser, resonansøvelser, sang- og kropsøvelser samt øge bevidsthed om stemmebrugen
- Strækøvelser for afspænding af hals- og kæbemuskler
- Præsentationer med fokus på langsomt taletempo

Case K - spontantale nov. 2024



- Ud over bedring i fht. stemmen og ILO, har hun fået mere ro og psykisk fleksibilitet, kan sætte grænser (f.eks. bede studerende om ikke at have parfume på), har ændret sin måde at undervise på (fra at ”fikse” til at give ansvaret til de studerende), - og har stadig sit arbejde.

Case J (mand, 29 år).

- Henvist af øre-næse-halslæge pga kronisk hoste gennem 7-10 år
- Hans mor (vores kollega) har observeret, at han trækker vejret ‘forkert’ og har anbefalet ham at tale med logopæderne
- Arbejder som inklusionspædagog på en skole
- Er udredt for allergi, fordi han ofte har tilstoppet næse
- Forsøgt behandlet med allergimedicin uden effekt
- Anbefalet lungefunktionstest ved egen læge
- Ingen astma eller refluks – eller vejrtrækningsproblemer
- Ingen oplevede stemmeproblemer fraset let hæshed

Symptomer

- Ofte kraftige hosteanfald, som kan komme om morgenen, når han får pulsen op, fx hvis han har løbet hurtigt og lige stopper op, eller når han laver styrketræning
- Hosten kan også komme, når han taler
- Kan føles tillukket i halsen
- Primært tør hoste, men han kan også have lidt slim
- Den anstrengelsesudløste hoste optræder hyppigst, når det er koldt i vejret
- Andre reagerer, da hosten lyder ret voldsom
- Han oplever ind imellem let hæshed, rømmetrang og klumpfornemmelse, efter han har hostet
- Rømmer sig mere end han er klar over - får ofte kommentarer fra andre

Oplæsning og spontantale før





Indhold i forløbet

- Vejledning om stemmehygiejne herunder hvordan han kan undgå at rømme sig
- Viden om stemmens og vejrtrækningens anatomi og fysiologi
- Viden/bevidsthed om sammenhængen mellem hosten og hans stemmebrug
- Konventionel stemmeundervisning
- Stræk og afspænding hovedhalsmuskler
- Afspænding af stemmen – bevidsthed om knirket/åben strube
- Øvelser - fx gab - for at undgå hosten
- Vejrtrækningsøvelser mhp at bruge abdominal vejrtrækning i hvile og ved tale/bruge det reflektoriske tilbagetag
- I spontantalen: tale i kortere sætninger/hyppigere vejrtrækning

Oplæsning og spontantale efter





Efter forløbet

- Havde ikke som udgangspunkt subjektive stemmegener – stemmen var ikke et problem
- Synes dog han har fået en meget blødere stemme
- Og har fået bevidsthed om, hvordan en uhensigtsmæssig stemmebrug/vejrtrækning kan bidrage væsentligt til hosten
- Rømmer sig stort set ikke længere
- Stadig hyperfunktionel m. knirk
- Stadig ikke optimal talevejrtrækning – tendens til at hive efter vejret. Men er meget opmærksom på, hvornår det sker
- Taler i kortere sætninger
- Hoster ikke længere, hverken til træning eller fodbold. Måske fordi det ikke er koldt
- Positive kommentarer på vejrtrækning og sætningslængde

Case C – Kvinde, 48 år (2023)

- Henvist fra RH pga. mistanke om DB
- Har meget ofte vejrtrækningsbesvær – tillukket fornemmelse i halsen.
- Opstår ved let fysisk aktivitet, ved stress/travlhed, ved grin og ved angst
- Har tidligere haft svært COVID-19-forløb, var indlagt i 70 dage og lå i koma en del af tiden. Let nedsat lungefunktion og trachealstenose (arvæv i luftrøret lige under struben)
- Desuden en angstproblematik – vågner om natten med hjertebanken og kvælningsfornemmelse, pga. vejrtrækningsbesvær.
- Stemmevanskeligheder (sekundært): stemmetræthed og nedsat stemmestyrke og toneomfang.
- Har tidligere modtaget stemmeundervisning i 2021 med god effekt
- Ufrivillige lyde på udånding er nyt – opstået efter dilation og fjernelse af arvæv i trachea i maj 23. Vurderes dog ikke at være begrundet af operationen.
- Er desuden kendt med astma, nedsat stofskifte og polyneuropati.
- Får undervejs i forløbet diagnosen sarkoidose.

Case C (kvinde, 48 år)

- Oplæsning og spontantale før:





Case C: Indhold i forløbet

- Øvelser for at forbedre vejrtrækning til tale, hvile og i aktivitet
- Afprøvning af teknikker til at åbne i halsen ved anfald af lukke/angst
- Psyko-edukation ift. at minimere yderligere spænding ved anfald
- Bevidsthed om at sænke tempoet og holde pauser både i tale og generelt
- Afspændingsøvelser for hals, nakke, skuldre og mave
- Øvelser for at styrke muskler i struben ift. stemme- og synkefunktion
- Information og vejledning om stemmehygiejne
- Copingstrategier ift. accept af begrænsninger og ændret livsstil (behov for pauser, lytte til kroppens signaler, sænke tempo)

Case C: Efter forløbet

- Oplæsning og spontantale efter





Case C: efter forløbet

- Stemmetræthed og klumpfornemmelse kommer senere/i mindre grad
- Øget opmærksomhed på at holde pauser og sætte tempoet ned
- Teknikkerne virker, men er ikke blevet automatiseret
- Bruger s-slip (abdominalt slip), fonation i rør og stræk.
- Bruger gabe-øvelse og VCAM-teknik (fra EILO) til at åbne i halsen.
- Inspiratoriske lyde stort set forsvundet.
- Taletempo ofte højt, men kan bevidst sænke det og afspænde.
- Lykkes med at bruge mere hensigtsmæssig vejrtrækning når hun er bevidst om det, og har et roligere taletempo.
- Stadig lidt følelse af snæver plads intermit., men mindre end før.

Faglig sparring m. case

- Hvad hører du?
- Hvad vil det være relevant at arbejde med?

- Har du selv haft cases med dysfunktionel vejrtrækning eller hoste?
- Hvad plejer at virke?

- Hvornår vil du kalde det dysfunktionel vejrtrækning?



Case til faglig sparring (Kvinde, 59 år)

- Henvist fra BBH Lungemed. pga. kronisk hoste trods længere lunge-udredning og astmabehandling (6 år)
- Har taget astmamedicin i 6 år uden effekt
- December 2023: normal ØNH-us. ØNH-læge har vurderet at hosten kan skyldes spændinger, inhalationsmedicin eller stemmebrug.
- Mor havde kraftig astma og hostede også

Symptomer

- Primært pludselige hosteanfald. Både i hvile, til møder, ved træning og ved sengetid (5-6 minutter). Måske også om natten.
- Får smerter i venstre side af brystet når hun griner (muskulært)
- Oplever ikke stemmevanskeligheder.
- Indimellem hæshed og lidt anstrengt stemme, men ikke stemmetræthed. Oplever ikke at stemmen er hæs ved udredning.
- VHI10: 0+2

Aktiviteter og deltagelse:

Har ikke særligt stemmekrævende arbejde/aktiviteter. Bor alene.

Case M (til faglig sparring)

- Oplæsning 
- Spontantale 
- Funktionsprøver 

Nu: Faglig sparring i grupper
(Bland-selv)

Vi ses kl. 11:45 til
opsamling i plenum

Opsamling

- Runde for alle kommunikationscentre: Får I henvisninger ang. kronisk hoste og DB?
- Kommentarer fra grupperne: Hvornår vil du kalde det dysfunktionel vejrtrækning?



FROKOST
VI SES 12:45

Specialepræsentation v. Liv Øster Müller Bendtsen og Nanna Kolborg:

"Jeg taber pusten, når jeg taler" Et effektstudie af injektionsbehandling af personer med unilateral recurrensparese undersøgt med temporale pause- og talemål.

Video-interview

Øre-næse-halslæge Andreas Jørkov svarer på spørgsmål om medialiseringer

(16 minutter)

Debat i plenum



KORT RUNDE: HVAD ER NORMAL PRAKSIS I JERES REGION?



KOMMENTARER ELLER SPØRGSMÅL TIL DE TO OPLÆG?

Sparringskaffe

Mulighed for at møde andre logopæder med samme subspeciale:

Parkinson og Dysartrofoni

EILO, ILO, Kronisk hoste og DB

Sangere med stemmeproblemer

Stemmemodificering

Stemmeproblemer (generelt)

KOM TILBAGE KLOKKEN 14:30

Laryngeal dystoni

Præsentation af videolæringsplatformen:

”**Et bedre liv med laryngeal dystoni”,**

lavet i samarbejde med Rigshospitalet, Bispebjerg Hospital, CSV i København og Filmspor.

<u>Oplægsholdere:</u>

Øre-næse-hals-læge Gohar Nikoghosyan-Bossen

Patient og indehaver af Lydspor Anne-Mette Vinter

Logopæd v. CSV Kbh. Inge Brink Hansen,

Indehaver af Lydspor Morten Lindegren.

Litteratur etc.

- ‘Complete Guide to Respiratory Care in Athletes’, edited by John W. Dickinson & James H. Hull
- Ugeskrift for læger – https://ugeskriftet.dk/videnskab/dysfunktionel-vejrtraekning
- James Nestor, ‘Breath’, 2021
- Strubeplanken – en ny strækøvelse for struben, Inge Brink Hansen, ALF 2024
- Jamie Koufman, ‘The Cronic Cough Enigma’, 2014
- ‘Effects of Cronic Cough on Voice Measures in Patients with Dysphonia’ Jhon F. Martinez et.al JoV 2020, Vol. 37, pp.251-256

DTHS talesøjlemøder 2025



Netværk skaber viden

TAK FOR INDSATSEN
TIL DETTE ÅRS TOVHOLDERE



DTHS talesøjledage 2025

- I 2025 bliver netværksdagene afviklet af KC Hovedstaden
- Tovholderne har til opgave at planlægge netværksdagens faglige indhold og booke oplægsholdere.
- Tovholderne får ikke honorar, men deltager gratis i dagen.
  - 3 tovholdere pr. netværksdag kan komme gratis med

Netværk skaber viden

DTHS talesøjledage 2025

Her ses de institutioner, der er ansvarlige for tovholderfunktionen i 2025.
Køn og Kommunikation er ”ny” i talesøjlen (velkommen i klubben), og vi har derfor endnu ikke en tovholder til den dag.
Institutioner må bytte indbyrdes.

2025 - KC Region Hovedstaden								
Afasi 03.11.25	***Dysartri 04.11.25***	***Kogn.vansk. med hj.sk. 05.11.25***	***Stemme 06.11.25***	***Køn og kommunikation 07.11.25***	***Stammen 10.11.25***	***Laryngektomi & mundhule 11.11.25***	***ALS 12.11.25***	***Psykisk sårbarhed 13.11.25***
KC Region H	CSU Slagelse	CKV Odense	IKH Aarhus		ViSP Næstved (+SCR Roskilde?)	Kommunikation og Teknologi, Horsens	CfK Herning	CSV Kbh. (+ KC Region H?)

Kontaktpersoner



- **Addý Guðjóns Kristinsdóttir**
  - *Kommunikationscenter Odense*
  - Mail: adkri@odense.dk

- **Mette Wiese Nygaard**
  - Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi (CKV), Region Syddanmark
  - Mail: mwn@rsyd.dk