

KLUMPKÄNSLA I HALSEN

Klumpkänsla i halsen dvs. så kallat globussyndrom är vanligtvis ett ofarligt, funktionellt symtom. Det innebär ett tryck, obehag eller en klumpkänsla som känns mitt i strupen, det kan även kännas som en kramande känsla. Klumpkänslan lindras vanligtvis när man äter. Den börjar ofta kännas snart efter att man vaknat och förvärras ofta när man sväljer tomt och ibland också när man anstränger halsen, nack- och axelmusklerna.

Den vanligaste orsaken till känslan är torra slemhinnor i halsen som kan orsakas av rökning, allergier, olika irritationer i andningsluften eller allt för torr inomhusluft, bihåleinflammationer eller hormonella orsaker och ålder. Ibland kan också uppstötningar av magsyra, reflux, orsaka klumpkänsla. Symtomet kan även vara förknippat med en stressig livssituation.

Klumpkänsla är också ofta förknippat med problem med röst användningen och berör särskilt personer som pratar mycket i arbetet.

EGENVÅRD

Man kan hålla slemhinnorna i halsen fuktiga genom att dagligen dricka tillräckligt med vätska. Torr inomhusluft kan vintertid fuktas med luftfuktare. På vintern är lämplig relativ fuktnivå för inomhusluft 20–40 procent, sommartid 50–70 procent.

Genom att dricka vatten kan man även försöka minska behovet av att hosta och harkla sig. Att klara strupen genom att harkla sig är skadligt, liksom konstant hosta. Att hosta och harkla kan skada struphuvudet och stämbandets slemhinnor. Därför lönar det sig att medvetet försöka undvika onödigt hostande.

Kaffe, alkohol och vissa läkemedel (bl.a. astma-, allergi- och vätskedrivande läkemedel, psykofarmaka) torkar ut slemhinnorna i halsen och försämrar därmed halsens funktionsförmåga..

Riklig tuggummituggning kan leda till överbelastning och smärta i tuggmusklerna och käkleden, likaså nattlig tandgnissling och spända käkar. Att konstant suga på pastiller belastar tungan och nackmusklerna. Att spänna de här muskelkedjorna från skallbasen till halsmusklerna via matstrupens övre sfinkter för mycket kan leda till funktionella problem i halsområdet och man känner då t.ex. en klumpkänsla och behov av att hosta.

Muskelspänningar i nack- och axelpartiet hänger också ihop med den funktionella helheten för samma muskelkedjor. Massage, i synnerhet Voice Massage (röstmassage) som utvecklats för störningar i röstfunktionen, eller traditionell fysioterapi kan vara till nytta. Vid problem med rösten hjälper talterapi.

Om orsaken till klumpkänslan är att surt maginnehåll stiger upp i matstrupen så är andra symtom vanligtvis en brännande känsla som uppträder bakom bröstbenet efter att man ätit och när man vilar eller att sur vätska stöts upp i munnen. Om klumpkänslan beror på reflux och besvären inte lindras med apotekets läkemedel för att neutralisera surheten eller minska utsöndringen av magsyra kan en läkare skriva ut effektivare blockerare för magsyrapumpen.

Klumpkänsla i halsen kan också vara förknippat med störningar i sköldkörtelfunktionen. Sköldkörtelns funktion undersöks med blodprov och ultraljudsundersökning.

När läkaren har undersökt svalget, struphuvudet och de övre luftvägarna noggrant och inte observerat något avvikande kan du lugnt tillämpa egenvårdsmetoder. Om symtomen förvärras kan du kontakta läkare för noggrannare undersökningar och för bedömning av rehabiliteringsbehovet (talterapi, fysioterapi).