

ANSTRÄNGNINGSLÖST FÖRTRÄNGNING AV STRUPHUVUDET

Läkaren har uteslutet allvarliga orsaker till dina besvär. Dina symtom stämmer in på ansträngningsutlöst förträngning av struphuvudet (EILO=excercise induced laryngeal obstruction). Man vet inte den exakta orsaken till besvären. Man antar att bakgrunden är att skyddsreflexen i struphuvudet är överaktiv. Symtomet börjar vanligtvis under en idrottsprestation i ett typiskt ansträngningsskede då reflexen utlöses av att luftströmmen eventuellt ökar och/eller att musklerna i struphuvudet spänns. Symtomet kan också aktiveras om struphuvudet plötsligt irriteras av någon annan orsak. Under anfallet försöker stämbanden stänga sig, och luftutrymmet i struphuvudet minskar då. Inandning blir då svår och ljudlig.

- Det är viktigt att veta att symtomet inte är farligt
- Symtomet förebyggs genom lugn och tillräcklig uppvärmning i samband med idrottsprestation
- Symtomet förebyggs genom god ergonomi för hela kroppen under prestationen samt att utöva en andningsteknik som lindrar symtomet. Skelettrelaterade problem med hållningen och muskelspänningar ska beaktas och man ska eftersträva att korrigera dem. Man får hjälp genom fysio- och voice massage-terapeuter och sakkunniga tränare.
- Om du känner att symtomet är på väg att utlösas måste du försöka andas genom näsan och minska ansträngningen. Snabb inandning genom näsan, en snörvling, aktiverar reflexen som öppnar struphuvudet och inandningen löser blockeringen.
- Om symtomet inte lindras och det inte hjälper att minska ansträngningen under prestationen lönar det sig att sätta sig framåtlutad t.ex. på stolkanten med vikten i samma riktning som fötterna, stöda underarmarna på låren och vid behov "snörvla", andas in genom näsan och långsamt andas ut i form av ett väsande s.

- Vissa patienter har nytta av voice massage-terapi eller fysioterapi i behandlingen av muskelspänningar samt av att öva andningsteknik.
- Symtomet kan se dramatiskt ut. Träningen och den närmaste kretsen har orsak att vara medvetna om symtomet.
- En del lär sig att själva kontrollera symtomet med hjälp av ovan nämnda metoder. För en del kan problemet begränsa prestationen på tävlingsnivå betydligt. Varje idrottare måste själv dra slutsatser om sitt tävlande.