



Schrappen en kuchen



Vaak schrapen en kuchen kan keelklachten veroorzaken en het kan belastend zijn voor uw stembanden. Deze informatie helpt u bij het krijgen van inzicht in uw schraap- en kuchgewoonte en helpt het schrapen en kuchen te verminderen.

Waarom schrapen en kuchen?

Er zijn verschillende redenen waarom mensen schrapen of kuchen, bijvoorbeeld:

- omdat zij het gevoel hebben dat er iets in de keel zit
- als startmotortje voor het spreken
- op het moment dat de stem even wat zwakker klinkt
- om de stembanden weer op gang te krijgen.

Kan het kwaad?

Zowel schrapen als kuchen is belastend en zelfs schadelijk voor de stembanden. Bij schrapen en kuchen slaan de stembanden met kracht tegen elkaar. Hierdoor raken de stembanden geïrriteerd en krijgt u mogelijk het gevoel dat er iets in de keel zit. Vaak ontstaat er na kuchen of schrapen vrijwel direct de behoefte om opnieuw te schrapen of te kuchen. Dan is het is een gewoonte geworden.

Hieronder ziet u hoe schrapen en kuchen zichzelf in stand houdt:

Schrapen of kuchen --> irritatie of het gevoel dat er iets in uw keel zit --> schrapen of kuchen --> irritatie of het gevoel dat er iets in uw keel zit.

Hoe krijgt u inzicht in uw schraap- of kuchgewoonte?

Net als nagelbijten kan schrapen en kuchen een gewoonte worden: u doet het onbewust. Voordat u de gewoonte kunt veranderen, moet u zich ervan bewust worden. Dit doet u door erop te gaan letten.

Turven

Elke dag zet u 15 minuten lang bij elke kuch of schraap een streepje op een stuk papier (turven). De volgende dag probeert u het aantal streepjes te verminderen.

Observatielijst

Door een observatielijst bij te houden, komt u erachter in welke situaties en op welke momenten van de dag u kucht of schraapt. Bijvoorbeeld 's morgens bij het opstaan, of op een gespannen spreekmoment. Zo wordt duidelijk hoe vaak en wanneer u schraapt of kucht.

Tijdens het bijhouden van de observatielijst merkt u dat schrapen of kuchen geen verandering geeft in stemklank of het gevoel dat er iets in uw keel zit. Het heeft dan ook weinig zin om het schrapen of kuchen als trucje te blijven gebruiken. Natuurlijk kan het een keer voorkomen dat u moet kuchen.

U merkt ook dat alleen al door erop te letten het schrapen en kuchen afneemt en wellicht verdwijnt. Hierdoor kunnen keelklachten verminderen en kan het spreken gemakkelijker gaan.

Voorbeeld van een observatielijst



	tijdstip	situatie/moment	aantal
maandag	9.00 - 9.15 u	na het opstaan	IIII
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			

Wat kunt u doen in plaats van schrapen en kuchen?

- los hoesten (hoesten met veel lucht, trek tijdens het hoesten de buik in)
- een slokje water nemen
- een snoepje of dropje nemen
- neuriën
- stevig slikken
- door de neus ademen (hierdoor droogt de keel minder uit)

Contact

Polikliniek Keel-, neus- en oorheelkunde (KNO):

- (010) 704 01 20. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 uur tot 16.30 uur.
- afsprakenkno@erasmusmc.nl



