

**BROK IN DE KEEL**

---

KEEL-, NEUS- EN OORHEELKUNDE (KNO)

In deze folder vindt u meer informatie over een brokgevoel in de keel die langer dan drie weken bestaat.

## **Een brokgevoel**

Een brokgevoel in de keel komt vaak voor. Veel patiënten zijn hierover vaak ongerust, maar over het algemeen is het een onschuldig probleem. Mogelijke bijkomende klachten kunnen zijn:

- Een slijmprop in de keel die niet weggeslikt kan worden;
- Een gevoel dat er een graat of een korreltje in de keel zit;
- Een branderige, pijnlijke of geïrriteerde keel.

Het brokgevoel zit meestal ter hoogte van het strottenhoofd. Hierdoor ontstaat de neiging steeds te schrapen, te kuchen of te slikken. Hierbij kan altijd wat slijm geproduceerd worden. Van een brokgevoel wordt gesproken als er geen lichamelijke afwijking gevonden wordt die de klacht kan verklaren.

Als er wel een lichamelijke aandoening is, zal de last van een brok in de keel zich voordoen bij de maaltijd en kan de stem schor of hees zijn. Wat voor afwijkingen dit kunnen zijn, vindt u in deze folder.

## **De oorzaken**

### Spierspanning

Tijdens het slikken, maar ook bij schrapen en kuchen, worden bepaalde keel- en halsspieren aangespannen. U kunt dat bijvoorbeeld zien aan de adamsappel (het vooruitstekend bovenste gedeelte van het strottenhoofd). De adamsappel gaat bij slikken op en neer. Als de spieren gespannen blijven, kan er een brok in de keel gevoeld worden. Als u minder gespannen bent, heeft u vaak minder last.

### Slijmgevoel

Het brokgevoel kan ook lijken op slijm in de keel. Neusslijmvlies produceert elke dag veel slijm, dat regelmatig wordt doorgeslikt. Hierbij komt ook nog het speeksel. Bij elkaar is dat een paar liter vocht per dag. Dit slikken we door zonder het te weten. Als u zich van deze productie van slijm en vocht bewust bent, kunt u dit als een brokgevoel ervaren.

### Verkeerde keelgewoontes

Het brokgevoel kan ook veroorzaakt worden en in stand gehouden worden door vaak te schrapen, te hoesten, te kuchen of 'droog' te slikken. Als iemand geen last van de keel heeft en deze persoon gaat bijvoorbeeld tien keer schrapen, dan gaat hij zijn keel voelen. Als hij dan door gaat met schrapen, 'droog' slikken of kuchen kan een brokgevoel ontstaan. Het is dus belangrijk om deze gewoontes af te leren. Afleren gaat makkelijker als de keel meer gesmeerd wordt door bijvoorbeeld het drinken van water of thee. Ook van kamillethee is bekend dat dit de slijmvliezen goed kan verzachten.

### **Adviezen**

#### Geruststelling

Het is meestal al een opluchting wanneer de KNO-arts geen afwijkingen vindt. Door deze geruststelling verdwijnt de klacht vaak vanzelf. Dit vindt meestal geleidelijk plaats, met af en toe nog opspelen van het brokgevoel. Na verloop van weken tot maanden is het meestal definitief verdwenen.

#### Stress

Spanningen en problemen kunnen zich met verschillende lichamelijke klachten uiten. Bij de één in rugklachten of hoofdpijn, bij de ander in een brokgevoel. Uw huisarts kan helpen uw probleem onder woorden te brengen en kan zo nodig een andere hulpverlener inschakelen.

#### Logopedie

Soms kan logopedie helpen bij het bestrijden van de klacht. U doet dan oefeningen waarbij u leert de keel- en halsspieren beter te ontspannen.

Als het brokgevoel niet verdwijnt of als er klachten bijkomen, vraag dan een nieuw onderzoek aan. Soms heeft deze klacht namelijk wel een lichamelijke oorzaak.

### **Lichamelijke afwijking**

Het brokgevoel kan een bijkomende klacht zijn van een lichamelijke afwijking. Meestal gaat de afwijking ook gepaard met andere klachten, zoals moeite vaste voeding te slikken, keelpijn, oorpijn of heesheid.

Uw KNO-arts probeert dan ook eventuele andere oorzaken op te sporen. Belangrijk is dat met een beperkt onderzoek de oorzaak wordt gevonden, zodat u zo snel mogelijk uit de onzekerheid bent en de behandeling kan beginnen.

## **Onderzoek naar lichamelijke afwijkingen**

### Keelspiegelen

De KNO-arts onderzoekt hier uw keel en strottenhoofd. Nadat u uw mond zover mogelijk geopend heeft en de tong zover mogelijk wordt uitgestoken, houdt de KNO-arts de tong vast met een gaasje. Daarna wordt een verwarmd spiegeltje in de keel gebracht waarna de arts uw keel en strottenhoofd onderzoekt. Tijdens het onderzoek is er genoeg ruimte om te ademen terwijl het spiegeltje in de keel is.

### Stembanden beoordelen

Om de functie van de stembanden te beoordelen moet u op verzoek van de KNO-arts een aantal tellen 'iiiiii' zeggen. Op deze manier kan de KNO-arts het strottenklepje, de stembanden en de ingang van de slokdarm goed bekijken.

Om te kunnen zien hoe de stembanden bewegen, zegt u op verzoek van de arts 'hè, hè'.

Er wordt ook gebruik gemaakt van een kleine fiberscoop (laryngoscoop). Dit is een buigzaam kijkertje van fiberglas in de vorm van een slang met een dikte van 4 mm. De fiberscoop wordt via de neus opgeschoven tot voorbij het zachte gehemelte. Op deze manier wordt de keel en het strottenhoofd goed zichtbaar gemaakt.

### Logopedisch onderzoek

Bij intensief stemgebruik kunt u naar de logopedist worden verwezen. Deze is deskundig op het gebied van de stem en kan bij keelklachten door foutief stemgebruik hulp bieden. Dit is vooral van belang bij beroepen waar men van de stem afhankelijk is.

De logopedist verricht onderzoek, geeft adviezen of gaat over tot logopedische behandeling. Hierbij wordt aandacht gegeven aan lichaamshouding, ademhaling en aan een ontspannen

manier van stemgebruik. Afhankelijk van de onderzoeksbevindingen wordt de oorzaak van de klachten met u besproken en kan een behandelplan worden opgesteld.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO:

- Franciscus Gasthuis  
Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 461 6231.
- Franciscus Vlietland  
Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 893 0000.
- Franciscus Willemsplein  
Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 404 2307.