



[Om Videnskab.dk](#) [Log ind](#) [UNDERVISNING](#)

Videnskab dk

Hvorfor mister man stemmen?

27. august 2013 kl. 15:01 [0 kommentarer](#) (/sporg-videnskab/en/hvorfor-mister-man-stemmen#comments)

Spørg Videnskab (/genre/sporg-videnskab/en) Koncerter er liv. Det er for fedt at give den gas og skråle med på de hotteste hits. Men hvor fedt er det lige dagen derpå, hvis din stemme er hæs – måske helt forsvundet?

Emner: [Kroppen \(/emne/kroppen\)](#), [Spørg](#) [Send](#) (<http://videnskab.dk/printmail/24746>) /su [PDF](#) (<http://videnskab.dk/printpdf/24746>) [Print](#) (<http://videnskab.dk/print/24746>)

Af: [Anne Ringgaard \(/node/15117\)](#), Journalist

Sommeren ebber ud, men måske gør det ikke så meget, hvis du er blandt de heldige, som går ind i efteråret fyldt op af hede musikoplevelser fra en eller flere af de festivaler og friluftskoncerter, der gennem de seneste par måneder har fået tusindvis af danskere til at give den gas.

Er du en af sommerens glade koncertgængere, har du måske prøvet at vågne dagen derpå ikke bare med tømmermænd og dunkende bas i ørerne, men også med en meget lille og slidt stemme. Måske har du endda oplevet, at der slet ikke kom lyd ud, når du ville sige noget.

Det kan en af vores læsere formentlig nikke genkendende til. I hvert fald har han spurgt os i en e-mail:

»Hvorfor mister nogle mennesker stemmen til koncerter? Er det, fordi de råber højere end andre, eller er det, fordi de bruger stemmen forkert?«

Vi er skabt til at råbe

I søgen efter svar ringer Videnskab.dk til talepædagog Hans Toft-Olsen, der på sin hjemmeside betegner sig selv som stemmedoktor. Udover at træne sangere og andre, der har brug for at anvende stemmen helt rigtigt, forsker han også i pædagogisk stemmebrugslære og har skrevet bogen 'Styr på stemmen'.

»Det kan jeg godt svare på,« siger han uden at tøve, da vi stiller ham Jonas' spørgsmål.

Langt de fleste mennesker kan godt tåle at skråle med på sommerens hits, hvis de gør det rigtigt, siger han:

»Vi er faktisk skabt til at råbe og skribe, så der er ikke noget galt i, at vi gør det – så længe der er en form for balance i stemmen. Spædbørn kan skribe i timevis uden at blive hæse, fordi de endnu ikke har fået dårlige vaner, som får dem til at bruge stemmen forkert,« siger Hans Toft-Olsen.

»Men hvis man råber med en stemme, der er ude af balance, slider man på den. Så kan



Når der er meget larm, sætter man sin stemmevolumen op, fordi man er nødt til at tale højere eller råbe, for at andre kan høre, hvad man siger. Det kan gøres på en hensigtsmæssig – og en knap så hensigtsmæssig måde. (Foto: [Shutterstock](http://www.shutterstock.com/index-in.mhtml) (<http://www.shutterstock.com/index-in.mhtml>))



(<http://adserver.adtech.de/?adlink/1430/4458757/0/170/AdId=9244675:BnId=2;time=769186609;>)

Spørg videnskab

Videnskab kan ikke svare på alt - men vi forsøger alligevel.



Her kan du stille et spørgsmål til forskerne om alt fra tyske verber til nanoroboter og livets oprindelse.

Vi vælger de bedste spørgsmål og kvitterer med en Videnskab.dk-t-shirt. Spørgsmål og svar offentliggøres her på siden. Du skal være logget ind for at kunne stille spørgsmål her.

[Log ind \(/log-ind?destination=taxonomy%2Fterm%2F6\)](#)

[Opret en profil på Videnskab.dk \(/user/register\)](#)

Du kan også sende dit spørgsmål til: redaktion@videnskab.dk (<mailto:redaktion@videnskab.dk>)

Mest læste på Videnskab.dk

25/08 [Er flystriber på himlen farlige for mennesker? \(/sporg-videnskab/en/er-flystriber-pa-himlen-farlige-mennesker\)](#)

man få knas på stemmen, eller man kan helt miste den, indtil den kommer sig igen. Det kan ske, hvis der er meget larm. Under en hel koncert kan man nå at slide stemmen meget,« fortsætter han.

Ørerne styrer stemmen

Ifølge stemmedoktoren opretholder vi normalt stemmens balance ved at lytte til os selv, når vi snakker, men når vi er til koncert, fyrer den af på et diskotek eller opholder os andre steder, hvor der er så meget larm, at vi ikke kan høre, hvad vi selv siger, kan vores stemmer ryge ud af takt.

Efter nogle timer i øredøvende støj risikerer vi så, at stemmen midlertidigt forsvinder, fordi vi ikke selv kan høre den og derfor bruger den forkert.

»Slimhinden bliver irriteret, stemmelæberne kan hæve, og så kan stemmen komme til at lyde knasende, indtil den er kommet sig igen. Nogle gange kan stemmelæberne ændre så meget form, at man helt mister stemmen,« forklarer Hans Toft-Olsen.

Råber du nok til daglig?

Hvis du er en af dem, der jævnlige taber stemmen til en koncert eller under en bytur, kan det skyldes, at du ikke råber nok til dagligt, foreslår han.

»Mange har det skidt med at råbe under normale forhold, måske fordi de opfatter det som en aggressiv handling. Når man ikke har erfaring med at bruge stemmen til at råbe, er der stor risiko for, at stemmen kommer ud af balance, når man er til en koncert,« siger Hans Toft-Olsen, som har endnu et bud på, hvorfor stemmen kan være væk efter en larmende nat:

Danskernes foretrukne fest-fremmer: Fadøl og anden alkohol, der ofte bliver skyllet ned i litervis under en koncert, er nemlig ikke stemmens bedste ven.

»Når vi drikker alkohol dehydrerer vi stemmen, slimhinden og dermed stemmebåndet,« forklarer Hans Toft-Olsen.

Stemmelæberne vibrerer op til 400 gange/s

Stemmen kan altså forsvinde, fordi den bliver dehydreret og ryger ud af balance, når vi fyrer den af. Men hvad vil det egentlig sige, at stemmen ryger ud af balance.

Det forklarer Hans Toft-Olsen i denne YouTube-video:

Toft-Olsen's Apple



Video: Hans Toft-Olsen

Men Videnskab.dk har også taget kontakt til Ågot Møller Grøntved, der som klinisk lektor på Syddansk Universitet og overlæge på øre-, næse- og halsafdelingen på Odense Universitetshospital blandt andet har forsket i stemmeanalyse.

Når stemmen kommer i ubalance og gør os hæse, skyldes det, at der opstår

- 22/08 [Hvad sker der, hvis man affyrer en pistol i rummet? \(/sporg-videnskab/hvad-sker-der-hvis-man-affyrer-en-pistol-i-rummet\)](#)
- 23/08 [Tarmforskere: Vi spilder millioner på overbehandling \(/krop-sundhed/tarmforskere-vi-spilder-millioner-pa-overbehandling\)](#)
- 23/08 [Hvad viser forskningen om zoneterapi? \(/krop-sundhed/hvad-viser-forskningen-om-zoneterapi\)](#)
- 23/08 [Er fremtidens transport soldrevet og hurtigere end lyden? \(/teknologi/er-fremtidens-transport-soldrevet-og-hurtigere-end-lyden\)](#)
- 25/08 [13 gener giver ny indsigt i skizofreni \(/krop-sundhed/13-gener-giver-ny-indsigt-i-skizofreni\)](#)
- 24/08 [Slagsmål under puberteten forringer IQ \(/miljo-naturvidenskab/slagsmal-under-puberteten-forringer-ig\)](#)
- 28/08 [Tv-kok fik lov til at blande sig i videnskaben i OPUS \(/kultur-samfund/tv-kok-fik-lov-til-blande-sig-i-videnskab-i-opus\)](#)
- 25/08 [Skyldnere og drabsmænd blev borgere i Fredericia \(/kultur-samfund/ma-ikke-udgives-uge-32-skyldnere-og-drabsmænd-blev-borgere-i-fredericia\)](#)
- 26/08 [Mysteriet om de manglende titanske bølger \(/miljo-naturvidenskab/mysteriet-om-de-manglende-titanske-bølger\)](#)



videnskab.dk

Synes godt om 20.861

ANNONCEINFO (/OM/ANNONCER-PA-VIDENSKABDK)

Sony Xperia Z

Samsung Galaxy S III 4G

Samsung Galaxy Xcover 2

Sony Xperia SP

Sony Xperia Z

Mindstepris 5.446 kr

Betal nu:

1,-*

Køb nu

* Med 3Fri Tale 5 GB i 6 mdr. Prisen forudsætter brug af 3's gratis betalingsløsning.

Det læser andre lige nu



[\(/krop-sundhed/skader-fra-miljogifte-kan-arves\)](#)

Skader fra miljøgifte kan arves

[\(/krop-sundhed/skader-fra-miljogifte-kan-arves\)](#)

13. august 2012 kl. 18:49



[\(/krop-sundhed/robotter-i-blodbad\)](#)

Robotter i blodbad

[\(/krop-](#)

[sundhed/robotter-i-blodbad\)](#)

uregelmæssige svingninger i stemmelæbernes vibration, forklarer hun. For at kunne forstå, hvordan det sker, er man nødt til først at forstå stemmens fysiologi. Her er Ågot Møller Grøntveds forklaring:

- **Når vi taler**, bruger vi udåndingsluften til at få lyd frem. Det sker ved, at strubens to stemmelæber lukker sig sammen om udåndingsluften, så stemmelæbernes slimhinder begynder at vibrere.
- **Ved almindelig tale** vibrerer stemmelæberne 100-200 gange i sekundet. Jo lysere stemmen er, jo flere vibrationer. Derfor vibrerer kvinders stemmelæber flere gange end mænds.
- **Luftstrømmen fra lungerne** sættes i en vibration, der er synkron med stemmelæbernes. Vibrationen i udåndingsluften bliver til stemmelyd.
- **For at få en klar stemme**, skal der være balance mellem udåndingsluftens tryk og den kompression eller spænding, man lægger på stemmelæberne. Stemmen er hæs eller forsvinder helt, hvis der ikke er balance, fordi der så opstår uregelmæssigheder først i vibrationerne på stemmelæberne og derefter i luftstrømmen.
- **Når der er meget larm**, sætter man sin stemmestyrke op, fordi man er nødt til at tale højere eller råbe, for at andre kan høre, hvad man siger. Det gør man enten ved at lægge større tryk på udåndingsluften eller ved at presse stemmelæberne hårdere sammen.
- **Det mest hensigtsmæssige er** at øge lufttrykket, men mange mennesker bruger fejlagtigt den anden mulighed: De presser stemmelæberne hårdere sammen. Når de gør det, bliver stemmelæbernes vibrationer uregelmæssige, og stemmen bliver hæs.

Muskeltryk hæmmer stemmelæberne

»Hvis man ikke er trænet i at sætte tryk på udåndingsluften, har mange en tendens til at øge stemmens volumen ved at bruge musklerne i struben til at presse stemmelæberne hårdere sammen,« forklarer Ågot Møller Grøntved.

»Men det er u hensigtsmæssigt at øge stemmestyrken ved at presse stemmelæberne hårdt sammen, for når muskeltrykket på stemmelæberne bliver for stort, hæmmer det stemmelæbernes vibration, så de ikke vibrerer frit. De begynder at svinge asynkront, og så bliver stemmen hæs,« fortsætter hun.

Hævelser på stemmelæberne gør dig hæs

Ifølge overlægen er der yderligere to grunde til, at det er dumt at presse stemmelæberne hårdt sammen, når man forsøger at overdøve musikken til en koncert:

1. **Presser man stemmelæberne** for hårdt sammen, øger det belastningen på stemmelæbernes slimhinde. Belastningen kan give en lille hævelse, som skyldes en væskeansamling, der kan sammenlignes med en vabel. Når stemmelæberne hæver, bliver deres vibration asynkron, og lyden, der kommer ud, er hæs.
2. **Når der kommer en hævelse**, lukker stemmelæberne heller ikke tæt sammen under vibrationen, og så kan der slippe for meget udåndingsluft ud under vibrationerne. Luftudslippet lyder som hæshed.

Uenighed om ørernes betydning

Stemmedoktoren Hans Toft-Olsen nævnte tidligere i artiklen, at stemmen kan komme i ubalance, fordi vi ikke kan høre, hvad vi selv siger. Altså, styrer vi stemmen med vores ører. Men Ågot Møller Grøntved er uenig i den forklaring.

»Hørelsen har indflydelse på, hvor højt vi taler i rolige omgivelser, og hvor godt vi kan kontrollere vores stemme og specielt tale. Men når vi bliver hære eller mister stemmen, efter en koncert eller en anden støjende begivenhed, har det ikke noget med hørelsen at gøre,« siger Ågot Møller Grøntved.

»Når man er et sted med mange mennesker og meget larm, er man nødt til at tale højere for at blive hørt af andre, ikke fordi man ikke kan høre sig selv. Så møder stemmelæberne hinanden med et større tryk, og da de vibrerer flere hundrede gange i sekundet, har det højere tryk en betydelig indvirkning på belastningen af stemmelæberne,« siger Ågot Møller Grøntved.

Helt uskadeligt at miste stemmen

Til gengæld er både Ågot Møller Grøntved og Hans Toft-Olsen enige om, at hæshed og

2. februar 2009 kl. 15:57



[\(/krop-sundhed/op-mod-30000-danskere-tager-ssri-medicin-de-ikke-har-brug\)](#)

Op mod 30.000 danskere tager antidepressiv medicin, de ikke har brug for ([/krop-sundhed/op-mod-30000-danskere-tager-ssri-medicin-de-ikke-har-brug](#))

7. maj 2013 kl. 03:38





[\(http://genvejen.videnskab.dk/\)](http://genvejen.videnskab.dk/)

Seneste aktivitet

 **Hvad koster det en forsker at svare en journalist?**
737 personer anbefaler dette.

 **Sprogtest: Kan du forstå, hvad jeg siger?**
107 personer anbefaler dette.

 **Videnskaben bag OPUS-skænderiet**
3 personer anbefaler dette.

 **Børn af modne mænd har flere mutationer i DNA**
110 personer anbefaler dette.

Facebook - socialt tilføjelsesprogram

Spørg Videnskaben



[\(/sporg-videnskab/hvorfor-mister-man-stemmen\)](#)

Hvorfor mister man stemmen?

[\(/sporg-videnskab/hvorfor-mister-man-stemmen\)](#)

27. august 2013 kl. 15:01



[\(/sporg-videnskab/er-flystriber-pa-himlen-farlige-mennesker\)](#)

Er flystriber på himlen farlige for mennesker? ([/sporg-videnskab/er-](#)

stemmetab efter en koncert kun er midlertidig og dertil ganske uskadelig.

»Når koncerten er slut, eller når man kommer hjem fra byen, falder systemet til ro, og musklerne i struben afspændes. I løbet af nogle timer eller et døgn tid forsvinder den eventuelle væskeansamling på stemmebåndet, og stemmen bliver normal,« siger Ågot Møller Grøntved.

Kun ved svær eller vedvarende belastning, kan der opstå permanent hævelse eller knuder på stemmelæberne, forklarer begge vore stemmeksperter. Knuderne er uskadelige, men de kan genere, hvis man skal bruge stemmen for eksempel i professionel sammenhæng. I så fald kan de behandles enten via stemmetræning eller kirurgisk.

Tak for spørgsmål og svar

Jonas og andre læsere kan altså trygt gå efteråret i møde med minderne om de fede koncertoplevelser i bagagen uden at bekymre sig over, om det får konsekvenser, at de mistede stemmen under sommerens udskjelser. Videnskab.dk sender en T-shirt til Jonas som tak for det gode spørgsmål og en stor tak til de to stemmeksperter for deres fyldestgørende svar.

Har du selv spørgsmål, som du gerne vil have videnskaben til at svare på? Så send dit spørgsmål til redaktion@videnskab.dk (<http://redaktion@videnskab.dk>). Du kan også bare stikke snuden ned i [Spørg Videnskaben](http://videnskab.dk/sporg-videnskab) (<http://videnskab.dk/sporg-videnskab>) her på siden og blive lidt klogere på hverdagens store spørgsmål. Du kan også læse de 77 bedste spørgsmål og svar fra sidste år i bogen ['Hvad gør mest ondt – en fødsel eller et spark i skridtet?'](http://videnskab.dk/videnskabdk/ny-underholdende-bog-af-videnskabdk) (<http://videnskab.dk/videnskabdk/ny-underholdende-bog-af-videnskabdk>).

Relaterede artikler

[Myte-tjek: Kan man smadre et glas med stemmen?](#) (sporg-videnskab.dk/myte-tjek-kan-man-smadre-et-glas-med-stemmen)

[Åh, hvor er den nuttet...Hvorfor er dyreunger så søde?](#) (sporg-videnskab.dk/ahhh-hvor-er-den-nuttethvorfor-er-dyreunger-sa-sode)

[Fredag den 13. Hvorfor er dagen så skræmmende?](#) (sporg-videnskab.dk/fredag-den-13-hvorfor-er-dagen-sa-skraemmende)

[Hjælp! Hvorfor kravler min marmelade opad?](#) (sporg-videnskab.dk/hjaelp-hvorfor-kravler-min-marmelade-opad)

[Hjælp forskerne: Hvordan anskaffer du film og musik?](#) (teknologi/hjaelp-forskere-hvordan-anskaffer-du-film-og-musik)

Synes godt om

4 personer synes godt om dette. Vær den første blandt dine venner.

Tweet

Share

Eksterne links

[Ågot Mølle Grøntveds profil \(SDU\)](#)

([http://findresearcher.sdu.dk:8080/portal/da/persons/aaagot-moeller-groentved/bf9e90a3a-cadc-4e7c-aaaf-e6cc093998da\).html](http://findresearcher.sdu.dk:8080/portal/da/persons/aaagot-moeller-groentved/bf9e90a3a-cadc-4e7c-aaaf-e6cc093998da).html))

[Vilkår for kommentarer](#) (om/vilkar-kommentarer-pa-videnskabdk)

[Log ind](#) (user/login?destination=node%2F24746%23comment-form) eller [opret konto](#) (user/register?destination=node%2F24746%23comment-form) for at skrive kommentarer

Seneste fra Spørg Videnskaben



(sporg-videnskab.dk/hvorfor-mister-man-stemmen)

SPØRG VIDENSKABEN (/SPORG-VIDENSKABEN)

[Hvorfor mister man stemmen?](#) (sporg-videnskab.dk/hvorfor-mister-man-stemmen)

27. august 2013 kl. 15:01

Konserter er liv. Det er for fedt at give den gas og skråle med på de hotteste hits. Men hvor fedt er det lige dagen derpå, hvis din stemme er hæs – måske helt forsvundet?

[flvstriber-pa-himlen-farlige-mennesker\)](#)

25. august 2013 kl. 11:19

[Se flere spørgsmål og svar \(/sporg-videnskab\)](#)

Abonner på vores nyhedsbrev

Når du tilmelder dig, deltager du i konkurrencen om [lækre præmier](#). ([nyhedsbrev](#))

Emailadresse: *

Navn: *

Tilmeld

Seneste nyheder

- 10:11 [Fire bakterier i dine tarme kan afsløre, om du bliver fed](#) ([krop-sundhed/fire-bakterier-i-dine-tarme-kan-afsløre-om-du-bliver-fed](#))
- 09:04 [Robotter kan være plejere og vagter om 10 år](#) ([teknologi/robotter-kan-vaere-plejere-og-vagter-om-ti-ar](#))
- 03:54 [Migræne kan afsløres af hjernescanning](#) ([krop-sundhed/migraene-kan-afsløres-af-hjernescanning](#))
- 17:55 [Aktive unge bliver lykkeligere voksne](#) ([krop-sundhed/aktive-unge-bliver-lykkeligere-voksne](#))

Seneste kort nyt

- 11:39 [OPUS-forskere: Claus Meyer skal skille tingene ad](#) ([Videnskab.dk](#)) ([kort-nyt/opus-forskere-claus-meyer-skal-skille-tingene-ad](#))
- 10:45 [GMO beskytter ikke majsmarker mod skadedyr](#) ([Scientific American](#)) ([kort-nyt/gmo-beskytter-ikke-majsmarker-mod-skadedyr](#))
- 10:08 [Smågrise fik H1N1 influenza efter influenza-vaccinering](#) ([Nature.com](#)) ([kort-nyt/smagrise-fik-h1n1-influenza-efter-influenza-vaccinering](#))
- 09:49 [Grønland er grønnere om 100 år](#) ([au.dk](#)) ([kort-nyt/gronland-er-gronnere-om-100-ar](#))
- 09:34 [Minihjerner dyrket i reagensglas](#) ([The Guardian](#)) ([kort-nyt/minihjerner-dyrket-i-reagensglas](#))

[Se alle Kort nyt \(/kort-nyt\)](#)

Mest sette video



[\(/teknologi/er-fremtidens-transport-soldrevet-og-hurtigere-end-lyden\)](#)

[Er fremtidens transport soldrevet og hurtigere end lyden?](#)

([teknologi/er-fremtidens-transport-soldrevet-og-hurtigere-end-lyden](#))

23. august 2013 kl. 13:19

[Se geværaffiring i super-](#)