Patiënteninformatie

Een kropgevoel in de keel

klachten van overmatig hoesten, kuchen en keelschrapen

az turnhout

Inhoud

Inhoud 3
Inleiding 4
Wat zijn oorzaken van een onschuldig kropgevoel? 5
Spierspanning 5
Slijmgevoel 5
Zuurbranden of reflux 5
Lichamelijke oorzaken van een kropgevoel in de keel 6
Vergrote tongamandel 6
Allergie 6
Slijtage halswervels 6
Chronische ontsteking van de keel of de neusbijholten 6
Keelkanker 7
Vergrote schildklier 7
Behandeling van een onschuldig kropgevoel 7
Geruststelling 7
Wegnemen van spanningen 7
Voldoende drinken 7
Logopedie 8
Zuurbranden of reflux: kan ik daar zelf wat aan doen? 8
Houding 8
Vermijd druk op de buik 8
Genots- en geneesmiddelen 8
Eten en drinken 9
Tot slot 10
Persoonlijke notities/ vragen 10

Inleiding

Een kropgevoel (medische term: globusgevoel) in de keel is een klacht die veel voorkomt. Patiënten omschrijven dit als een ‘gevoel dat er iets in de keel zit’. Sommige patiënten zijn hierover ongerust, maar over het algemeen is het een onschuldig probleem.

Mogelijke extra klachten hierbij kunnen zijn:

- een slijmprop in de keel die u niet kan weggeslikken
- een gevoel dat er een graat of een korreltje in de keel zit
- een gevoel alsof er een band om de hals zit
- een branderige, pijnlijke of geïrriteerde keel

Het kropgevoel zit meestal ter hoogte van het strottenhoofd. Hierdoor ontstaat de neiging steeds de keel te schrapen, te kuchen of vaak te slikken. Hierbij kan altijd wel wat slijm geproduceerd worden.

We spreken van een krop- of globusgevoel als de arts geen lichamelijke afwijking vindt die de klacht kan verklaren.

Wat zijn oorzaken van een onschuldig kropgevoel?

Spierspanning

Tijdens het slikken, schrapen of kuchen spannen de keel- en halsspieren zich aan. Dit is bijvoorbeeld goed te zien aan de adamsappel, die bij slikken op en neer gaat.

Als de keelspieren gespannen blijven, kan dit de oorzaak zijn van een kropgevoel in de keel. Dit komt bijvoorbeeld voor bij mensen die hun stem verkeerd gebruiken met daardoor een verhoogde spierspanning.

Slijmgevoel

Slijm in de keel is afkomstig uit de neus en de neusbijholten. Hierbij komt ook nog het speeksel uit de mond. U kan een kropgevoel ervaren als u zich bewust wordt van de aanmaak van dit slijm of het doorslikken ervan.

Zuurbranden of reflux

Ook maagzuur kan een kropgevoel in de keel veroorzaken. Maagzuur speelt een belangrijke rol bij de vertering van uw eten en drinken. Het is echter zeer irriterend wanneer het zich buiten de maag bevindt. Maagzuur kan in de slokdarm omhoog komen wanneer het klepmechanisme tussen slokdarm en maag niet goed werkt. Bijvoorbeeld door een maagbreuk of bij overgewicht. Dit omhoog komen van maagzuur noemen we ‘reflux’. Dit komt vooral voor als u ligt. Soms voelt u dat, maar soms ook niet.

Wanneer maagzuur in contact komt met het slijmvlies van de slokdarm, mond-, keelholte en strottenhoofd, kan dit verschillende klachten geven. De terugvloei van maagzuur geeft irritatie en zwelling van de slijmvliezen. Hierdoor kan u last krijgen van heesheid, keelpijn, slijmvorming en het gevoel 'iets in de keel' te hebben (het zogenaamde kropgevoel). U kan dan het gevoel krijgen de keel te moeten schrapen. Het schrapen van de keel en kuchen geeft weer verhoogde spierspanning en onderhoudt de klacht. Dit resulteert soms in een vicieuze cirkel waar het moeilijk is om uit te geraken.

Een veel voorkomende combinatie van klachten zijn stemproblemen met een kropgevoel in de keel. Dit duidt meestal op reflux van maagzuur.

Lichamelijke oorzaken van een kropgevoel in de keel

Een kropgevoel in de keel kan het gevolg zijn van een lichamelijk afwijking. Meestal heeft u naast het kropgevoel dan ook andere klachten zoals slecht kunnen doorslikken van voedsel of drank, keelpijn, oorpijn, heesheid of een combinatie van deze klachten.

Vergrote tongamandel

Achter op de tong bevindt zich de tongamandel. Soms is de tongamandel vergroot en is dat de oorzaak van het kropgevoel. Een tongamandel kan vergroten als gevolg van een ontsteking. Ook kan er irritatie van de tongamandel ontstaan door kleine hoeveelheden maagzuur die via de slokdarm in de keel terecht komen.

Allergie

Een belangrijk symptoom van allergie is jeuk. Een allergie voor bijvoorbeeld huisstofmijt of pollen kan naast jeuk in de neus, ook voor jeuk, droog gevoel en kropgevoel in de keel zorgen.

Slijtage halswervels

Op oudere leeftijd raken de halswervels aan de voorzijde verdikt. Ze steken daardoor meer uit. De slokdarm ligt tegen de voorzijde van de halswervels aan. Zo kunnen verdikte halswervels ook keelklachten geven. Soms kunnen we deze afwijkingen zien op een zijdelings gemaakte slikfoto.

Chronische ontsteking van de keel of de neusbijholten

Een chronische ontsteking van de slijmvliezen ontstaat wanneer er een continue prikkeling bestaat van allerlei stoffen of droge lucht. Bij suikerziekte of bloedarmoede kunnen de slijmvliezen ook chronisch ontstoken zijn. Dit leidt dan tot gevoelige plekken in de keel of luchtpijp en vervolgens tot hoesten, hardnekkig schrapen en kropgevoel.

Roken, alcohol, koffie en sterk prikkelende stoffen (pepermunt, drop en chocolade) houden deze klachten in stand, ook al lijken ze tijdelijk verlichting te geven.

Keelkanker

De meeste mensen met een kropgevoel zijn bang om keelkanker te hebben. Gelukkig is dit een zeldzame aandoening. De kans op keelkanker is sterk verhoogd bij langdurig roken en overmatig alcoholgebruik.

De klachten bij keelkanker zijn vaak anders: keelpijn, veranderde stem, gewichtsverlies, moeite om voedsel of drank door te slikken. Heeft u naast het kropgevoel ook last heeft van deze klachten? Dan is het belangrijk dat u zich binnen 6 weken na het begin van de klachten door een NKO-arts laat onderzoeken. Een kwaadaardige afwijking in de keel vinden we meestal al tijdens het eerste onderzoek.

Vergrote schildklier

In zeldzame gevallen drukt een vergrote schildklier tegen het strottenhoofd. Zo kan u ook last hebben een kropgevoel.

Behandeling van een onschuldig kropgevoel

Geruststelling

Vaak is het al een hele opluchting wanneer de arts bij het onderzoek geen afwijkingen vindt. De angst voor bijvoorbeeld keelkanker is dan al grotendeels weggenomen. Het is dan ook belangrijk uw NKO-arts te vertellen wat u precies bezighoudt wanneer u last heeft van uw keel.

Wegnemen van spanningen

Stress is een belangrijke factor in het ontstaan en onderhouden van het kropgevoel. Wanneer u last heeft van stress of spanningen, dan is het van belang dit te verminderen. Lukt u dit niet alleen, neem dan contact op met de huisarts of andere hulpverlener.

Voldoende drinken

Een droge keel veroorzaakt sneller een kriebel en irritatie, waardoor u meer gaat keelschrapen en hoesten. Veel mensen drinken overdag te weinig. Probeer om minstens 1,5 tot 2 liter water te drinken per dag. Drink tussen de maaltijden door regelmatig een glas water. Bruishoudende dranken zoals bruiswater of frisdranken raden we af.

Logopedie

In een aantal gevallen heeft logopedie een belangrijk positief effect op het kropgevoel. U leert tijdens logopedie om niet meer te kuchen of te schrapen zodat het kropgevoel kan verdwijnen. Ook leert u de spierspanning in de hals en keel beter te beheersen.

Zuurbranden of reflux: kan ik daar zelf wat aan doen?

Terugvloei van maagzuur is een belangrijke oorzaak van heesheid, keelpijn, slijmvorming en een kropgevoel.

Hieronder vindt u enkele adviezen die de productie van maagzuur verminderen en/of reflux tegengaan. Deze adviezen zijn bedoeld als een hulpmiddel. Het zal niet altijd mogelijk zijn om alle adviezen, altijd strikt op te volgen zoals hier beschreven. Daarom is het goed om te weten welke klachten er kunnen ontstaan als maagzuur irritatie in de slokdarm, strottenhoofd en mond- en keelholte veroorzaakt.

Houding

- Plaats het hoofdeinde van uw bed 20 tot 25 centimeter hoger. Hiervoor kan u bedverhogers of klossen gebruiken (of indien aanwezig, stand 1 à 2 van een verstelbaar matras). Gebruik geen extra kussen, want dan ontstaat een knik in uw romp.
- Slaap bij voorkeur op uw buik of linkerzijde.
- Ga niet direct na het eten liggen.

Vermijd druk op de buik

- Draag geen strakzittende kleding.
- Probeer zo weinig mogelijk te tillen, persen of met kracht te hoesten. De onderste slokdarm kringspier sluit dan minder goed af, waardoor maagzuur in de slokdarm kan komen.
- Bij fors overgewicht raden we aan om af te vallen.

Genots- en geneesmiddelen

De slokdarm wordt van de maag afgesloten door een kringspier (onderste slokdarmspier of maagklepje genoemd). Deze kringspier ontspant onder invloed van alcohol, nicotine en in mindere mate bij koffie en zwarte thee. Hierdoor sluit de kringspier niet meer goed af en kan maagzuur in de slokdarm komen. Het advies is dan ook:

Niet roken. Geen alcohol gebruiken. Matig koffie / zwarte thee drinken.

Bepaalde geneesmiddelen kunnen de zuurproductie beïnvloeden. Vraag hier meer info over aan uw arts.

Bij blijvende hinder van maagzuur, ondanks de goede toepassing van bovenstaande richtlijnen, kan een doorverwijzing naar een maag-en darmspecialist aangewezen zijn. Deze arts kan uw slokdarm en maag uitgebreid onderzoeken (gastroscopie).

Eten en drinken

- Maagzuur is nodig voor de vertering van voeding en drank. Ook speeksel verteert onder invloed van maagzuur. Bepaalde voedingsmiddelen stimuleren de aanmaak van maagzuur.

- Het is niet goed om overdreven veel te eten tijdens een maaltijd. Eet liever meerdere keren per dag kleine porties. Het is ook beter om vroeg dan laat op de avond te eten.

- Eet of drink in de loop van de avond bij voorkeur geen alcohol, borrelhapjes of kleine maaltijden meer.

- Eet rustig. Drink geen grote hoeveelheden drank in een keer.

- Eet en drink geen etenswaar of dranken die veel lucht bevatten of veroorzaken, zoals:
    - Chocoladeschuim, luchtige cake of sponscake
    - Slagroom
    - Koolzuurhoudende dranken zoals frisdrank, bier, mousserende wijn
    - Milkshake
    - Kauwgom
    - Alle soorten soufflé

- Vermijd zoveel mogelijk vette producten zoals: varkensvlees, schapenvlees, vet rundvlees, vette worst en vette vis zoals sardines, paling, haring en zalm. Ook te vermijden zijn: volle melk, vette kaas, room, gebakken of gefrituurde gerechten en mayonaise.

- Vermijd zoveel mogelijk, 'zware' groenten en vruchten zoals: bonen, koolsoorten (spruiten, boerenkool, bloemkool), uien, citrusvruchten, bananen.

- Eet zo weinig mogelijk prikkelende spijzen zoals kruiden, noten, chocolade, pepermunt.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw arts of de verpleegkundigen van de dienst NKO op het nummer 014 40 67 50 of via mail secretariaat.nko@azturnhout.be

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout