

Det værste man kan gøre imod sine stemmebånd (og dermed sin stemme) er at rømme sig og hviske.

- Når du rømmer dig irriteres stemmebåndene.
- Der kommer små overfladiske skader på slimhinden.
- Dette føles ubehageligt – som en "tør plet". Man får trang til at rømme sig igen.
- For at beskytte den beskadigede slimhinde produceres mere slim i halsen.

Man har dermed en ond cirkel, der bliver værre jo mere man rømmer sig.

For at undgå at rømme sig:

1. Vær bevidst om det (det er en refleks, så du tænker ikke over det, førend det er for sent).
2. Husk det er ikke nødvendigt og det hjælper ikke.
3. Tag nogle dybe indåndinger, for at dæmpe rømme-refleksen/trangen.
4. Drik noget vand eller afled din opmærksomhed.
5. Tag et enkelt host – helst uden lyd. Ingen "efterhost" eller "efterrøm"!

