

Syng dig fra din

SNORKEN

Har du har problemer med en tilbagevendende snorken eller lider du ligefrem af søvnapnø i middelsvær grad, vil sang- og stemmeøvelser kunne hjælpe dig.

Snorken og søvnapnø skyldes primært, at musklerne i svælg, gane og luftrøret er blevet slappe og/eller er fedtholdige. Hvis man styrker disse muskler gennem sang- og stemmetræning er der en stor sandsynlighed for, at man kan blive sin snorken/søvnapien kvit.

Som professionel voice coach og sanglærer med mange års erfaring, kan jeg gennem særlige sang- og stemmeøvelser være med til at afhjælpe din snorken/søvnapien, således, at både du og din partner får en bedre nattesøvn og dermed en bedre livskvalitet. Efter ganske få lektioner vil du have en mærkbar forbedret søvnkvalitet.

Også danske forskere understøtter teorien om, at sang- og stemmetræning kan afhjælpe snorken/søvnapien. Således udtalte en overlæge med speciale i søvnproblemer i august 2013 følgende til Berlingske Tidende: »Man træner luftrørmusklerne, og det nedsætter muligvis også fedtindholdet i svælg. Således kan visse træningsøvelser, der omfatter de øvre luftveje gavne patienter med søvnapien eller snorken. Det kan formentlig nedsætte mængden af snorken og måske også nedsætte søvnapien.«

Har lyst du at prøve kræfter med din stemme og samtidig få en bedre livskvalitet uden snorken/søvnapien hører jeg meget gerne fra dig.

Med venlig hilsen

Dorthe Elsebet Larsen
Voice coach, Operasanger,
Drosselvej 11,
DK- 2680 Solrød Strand
+45 21 27 52 09
info@voicecoach.dk
www.voicecoach.dk


VoiceCoach.dk
DORTHE ELSEBET

Fakta

Sang- og stemmeøvelser i forhold til snorken/søvnapien

En ny, britisk undersøgelse, som er publiceret i tidsskriftet »International Journal of Otolaryngology and Head and Neck Surgery«. 120 patienter var med i forsøget og blev delt op i to grupper – 60, som snorkede kronisk, og 60, som havde mild til moderat søvnapien. Halvdelen af hver gruppe skulle lave sangøvelser hver dag i tre måneder, mens den anden halvdel ikke skulle gøre noget anderledes. Ved forsøgets slutning viste det sig, at patienterne, som sang, snorkede mindre og sov bedre, mens den anden gruppe ikke oplevede nogen ændring: »Vores konklusion var, at det tre måneder lange program med daglige sangøvelser reducerede hyppigheden og voldsomheden af patienternes snorken og forbedrede den generelle søvnkvalitet. Det åbner for en helt ny potentiel behandling af snorken, som ikke involverer kirurgi, så det er helt sikkert en god nyhed for snorkere. Men sang skal bruges som supplement til livsstilsændringer. Overvægt er for eksempel den største indikator for snorken,« siger manden bag forsøget, Malcolm Hilton, som er øre-næse- og halslæge ved fonden »Royal Devon and Exeter NHS Foundation Trust« Malcolm Hilton fik ideen til undersøgelsen, efter at en sanglærer fortalte ham, at en af hendes elever begyndte at snorke mindre, efter at han begyndte at gå til sang.

FAKTA

Voice coach

Dorthe Elsebet Larsen



Dorthe Elsebet Larsens baggrund er over 20 år som operasanger og 10 års solistuddannelse fra Det Kgl. Teater og det Kgl. Danske Musikonservatorium. Herudover er Dorthe ICF certificeret voice coach og coachtræner, Masteruddannet hos bl.a. Anthony Robbins i USA samt uddannet i retorik ved Københavns Universitet