

NHG-Zelfzorgadviezen

Globusgevoel

NHG-werkgroep:

Burgers JS, Cuppen-Janssen BB, De Waard-Blauw AK, Fiet L, Gnoth MT, Jonker-de Groot H, Kuipers-de Koning A, Leemans QC, Van den Donk M, Van der Heijden EA

Versie 1.0, juni 2025

Inhoud

Inleiding.....	3
Scope.....	3
Buiten de scope.....	3
Achtergronden	4
Begrippen.....	4
Pathofysiologie	4
Beloop.....	4
Zelfzorgadviezen.....	5
Ontspanning.....	5
Voorkomen van irritatie van de keel.....	5
Vermijden van irriterende stoffen	5
Stemgebruik	5
Wanneer contact opnemen met de huisartsenpraktijk?	6
Details bij NHG-Zelfzorgadviezen Globusgevoel	7
Detail Ontspanning	7
Detail Voorkomen van irritatie van de keel.....	9
Detail Vermijden van irriterende stoffen	12
Detail Stemgebruik	15
Referenties	17

Inleiding

NHG-Zelfzorgadviezen zijn bedoeld om patiënten te ondersteunen en zelfredzamer te maken, en om de huisarts te ontlasten door onderbouwing te geven van inzichten over zelfzorg bij veelvoorkomende - en veelal zelflimiterende- klachten en aandoeningen. NHG-Zelfzorgadviezen bieden de patiënt een handelingsperspectief voor verantwoorde zelfzorg bij alledaagse aandoeningen zonder tussenkomst van de huisarts. Dit versterkt de zelfregie en kan mogelijk leiden tot minder zorgvragen bij de huisarts of huisartsenpost.

NHG-Zelfzorgadviezen komen waar mogelijk tot stand op basis van literatuur en waar nodig op basis van consensus. Anders dan bij NHG-Standaarden en NHG-Behandelrichtlijnen het geval is, maakt een gebrek aan geschikte literatuur dat het meestal niet mogelijk is om zelfzorgadviezen te onderbouwen met de GRADE-methode. De adviezen zijn vooral gebaseerd op klinische observatie en expertise van de werkgroep. NHG-Zelfzorgadviezen zijn geen richtlijnen voor huisartsen, maar bevatten de onderbouwing voor de zelfzorgadviezen op Thuisarts.nl. Bij de ontwikkeling wordt de werkwijze gevolgd zoals omschreven in de 'Handleiding ontwikkelen van NHG-Zelfzorgadviezen' [[Jansen 2024].

De werkgroep is samengesteld uit vooral huisartsen en huisarts-onderzoekers. De inbreng van patiënten is gewaarborgd door een afgevaardigde van de Patiëntenfederatie Nederland. Ook doktersassistenten en triagisten zijn betrokken bij de uitgangsvragen en de praktijkadviezen.

Scope

Zelfzorg en adviezen bij globusgevoel: het gevoel dat er iets in de keel zit.

Buiten de scope

Indien er aanwijzingen zijn dat er mogelijk iets in de keel vast zit.

Advies en behandeling van globusgevoel bij de huisarts of specialist.

Achtergronden

Begrippen

Bij een globusgevoel (globus pharyngeus), bestaan er klachten waarbij iemand het gevoel heeft dat er iets in de keel zit. Het gevoel wordt ook wel omschreven als een ‘brok in de keel’ of als een strak gevoel bij de keel.

Pathofysiologie

Globusklachten zijn in verband gebracht met de volgende factoren [Järvenpää 2018] [Mitchell 2012]:

- verhoogde spierspanning in het hoofd-hals gebied
- stress
- geïrriteerde of droge keel
- vast of overmatig slijm
- tonsillitis
- sinusitis
- *post-nasal drip*
- hiatus hernia/ hernia diafragmatica
- gastro-oesofageale reflux
- (zelden) maligniteit in het hoofd-hals gebied

Sommige factoren kunnen elkaar versterken waardoor een vicieuze cirkel ontstaat. Bijvoorbeeld keelirritatie leidt tot slikken, schrapen en kuchen, waarbij bepaalde keel- en halsspieren worden aangespannen. Als de spieren gespannen blijven, kan dit tot gevolg hebben dat slijm of irritatie als een brok in de keel gevoeld wordt. Dit leidt weer tot schrapen, hoesten of slikken, waardoor de spanning in de keel verder toeneemt. Een globusgevoel kan ook bestaan zonder dat er een oorzaak aan te wijzen is.

Beloop

Patiënten zijn vaak ongerust over de klachten, bijvoorbeeld omdat ‘er iets zit wat er niet hoort’, zoals een ontsteking of een tumor. Dat is dan vaak de reden dat ze de huisarts bezoeken. Een globusgevoel is in de meeste gevallen echter onschuldig en gaat binnen een aantal weken vanzelf over. Als het niet vanzelf over gaat is het van belang om contact op te nemen met de huisartsenpraktijk als het globusgevoel na 3 weken nog niet verdwenen is. We sluiten hierbij aan bij de doelgroep van de patiënteninformatie van KNO-artsen: patiënten met een brokgevoel in de keel dat langer dan 3 weken bestaat { [Keel - Keel-Neus-Oorheekunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied](#) }.

Zelfzorgadviezen

Ontspanning

We adviseren patiënten met een globusgevoel te ontspannen, bijvoorbeeld door ademhalings- en ontspanningsoefeningen te doen of door op andere manieren ontspanning en afleiding te zoeken (zie ook [Thuisarts.nl: 'Ik wil me beter kunnen ontspannen'](https://thuisarts.nl/ik-wil-me-beter-kunnen-ontspannen)).

Voorkomen van irritatie van de keel

We adviseren patiënten met een globusgevoel om zo min mogelijk te hoesten, de keel te schrapen of te slikken. Dit om irritatie van de keel te voorkomen. Als patiënten het gevoel houden te moeten hoesten, schrapen of slikken vanwege het gevoel van slijm in de keel, adviseren we om te proberen om dit uit te stellen. Als dit niet lukt adviseren we om een slokje water te nemen. Het is niet nodig om eten en drinken te vermijden.

Afleiding of ontspanning kan helpen om de neiging tot hoesten, schrapen of slikken te onderdrukken (zie ook het zelfzorgadvies over ontspanning).

Vermijden van irriterende stoffen

We adviseren patiënten met een globusgevoel om stoffen te vermijden die de keel irriteren, zoals:

- (tabaks)rook (zie ook [Thuisarts.nl: Stoppen met roken](https://thuisarts.nl/stoppen-met-roken))
- alcohol
- menthol
- pepermunt
- salmiak

Stemgebruik

We adviseren patiënten met een globusgevoel om de stem niet te overbelasten of te forceren:

- ontspannen spreken, met voldoende pauzes
- niet fluisteren
- niet hard praten

Wanneer contact opnemen met de huisartsenpraktijk?

We adviseren patiënten met een globusgevoel het volgende:

Neemt direct contact op met een huisartsenpraktijk of spoedpost:

- als het globusgevoel gepaard gaat met een of meerdere van deze klachten:
 - benauwdheid en/of hoorbare ademhaling
 - bloed ophoesten

Bel tijdens kantooruren de huisartsenpraktijk:

- als het globusgevoel steeds meer toeneemt
- als het globusgevoel ≥ 3 weken aanhoudt
- als het globusgevoel leidt tot zorgen, onrust of belemmeringen in het dagelijks leven
- bij klachten aan 1 kant van de keel
- bij ≥ 1 van de volgende klachten:
 - het eten of drinken zakt niet goed naar beneden, blijft in de keel of slokdarm hangen en/of het zakken is pijnlijk
 - een zichtbare en/of voelbare zwelling in de keel- en halsregio zonder dat er sprake is van een keelontsteking (zie bij een keelontsteking hieronder)
 - regelmatig verslikken
 - gewichtsverlies

Thuisarts.nl

Kijk op Thuisarts.nl voor informatie over een globusgevoel in combinatie met:

- tekenen van een keelontsteking zoals pijn in de keel, koorts en (kortdurende) heesheid en/of verandering van de stem ([Thuisarts.nl: Keelpijn](#))
- klachten van maagzuur ([Thuisarts.nl: Ik heb last van mijn maag of maagzuur](#))
- de wens om te stoppen met roken ([Thuisarts.nl: Stoppen met roken](#))

Details bij NHG-Zelfzorgadviezen Globusgevoel

Detail Ontspanning

Samenvatting van bewijs

Uitgangsvraag

Is ontspanning aan te bevelen aan patiënten met een globusgevoel? Zie de PICO-tabel.

PICO

Patiënten	Patiënten met een globusgevoel
Interventie	Ontspanning, bijvoorbeeld door • ademhalingsoefeningen • ontspanningsoefeningen • zelf ontspannen
Vergelijking	Geen ontspanning
Uitkomstmaten	Cruciaal • verdwijnen van het globusgevoel • hinder / ernst van het globusgevoel Belangrijk • duur van het globusgevoel • kwaliteit van leven

Achtergrond

Het globusgevoel is onder andere in verband gebracht met een verhoogde spierspanning en stress [Järvenpää 2018] [Mitchell 2012]. KNO-artsen adviseren in hun patiënteninformatie aan patiënten met een globusgevoel daarom om te ontspannen (https://www.kno.nl/patienten-informatie/stem_en_slikken/slikken/brok-in-de-keel/, geraadpleegd april 2025).

Methoden

Er is een systematische literatuurzoekactie naar systematische reviews (SR's) en randomized controlled trials (RCT's) uitgevoerd in PubMed en Embase in september 2024.

Resultaten

Resultaat zoekactie

De zoekactie leverde geen SR of RCT op naar ontspanning bij patiënten met een globusgevoel. Ook vonden we geen richtlijn.

Onderzoekskarakteristieken

Niet van toepassing.

Effectiviteit en bijwerkingen

Er is geen onderzoek gevonden naar de effectiviteit of ongewenste effecten van ontspanning bij patiënten met een globusgevoel.

Conclusie

Het is vanwege gebrek aan bewijs onzeker of ontspanning leidt tot afname van het globusgevoel (niet gegradeerd).

Van bewijs naar zelfzorgadvies

Gewenste en ongewenste effecten

Hoewel er geen gerandomiseerd onderzoek is gevonden, neemt de werkgroep aan dat ontspanning bijdraagt aan vermindering van het globusgevoel. Daarbij ziet de werkgroep geen ongewenste effecten.

Kwaliteit van bewijs

Er is geen onderzoek gevonden, dus de kwaliteit van bewijs is niet bepaald.

Waarden en voorkeuren van patiënten

De werkgroep vermoedt dat voor de meeste patiënten de gewenste effecten van ontspanning zullen opwegen tegen de ongewenste effecten.

Kosten

Er zijn verschillende vormen van ontspanning mogelijk. De kosten daarvan lopen uiteen. Veel vormen van ontspanning zijn kosteloos (zie bijvoorbeeld Thuisarts.nl: '[Ik wil me beter kunnen ontspannen](#)').

Aanvaardbaarheid

De werkgroep schat in dat ontspanning voor de meeste mensen aanvaardbaar is.

Haalbaarheid

De werkgroep is van mening dat het voor de meeste mensen haalbaar is om te ontspannen. Ontspanning vereist echter wel voldoende motivatie en een tijdsinvestering. Dat kan de haalbaarheid mogelijk verminderen.

Waarom dit zelfzorgadvies?

Hoewel er geen gerandomiseerd onderzoek is gedaan naar de effecten van ontspanning bij een globusgevoel, wordt ontspanning in patiënteninformatie vaak geadviseerd. Mogelijk leidt een afname van stress en spanning tot vermindering van het globusgevoel. Ontspannen heeft verder geen ongewenste effecten.

Zelfzorgadvies

We adviseren patiënten met een globusgevoel te ontspannen, bijvoorbeeld door ademhalings- en ontspanningsoefeningen te doen of door op andere manieren ontspanning en afleiding te zoeken (zie ook Thuisarts.nl: '[Ik wil me beter kunnen ontspannen](#)').

Detail Voorkomen van irritatie van de keel

Samenvatting van bewijs

Uitgangsvraag

Is het voorkomen van irritatie van de keel, door zo min mogelijk te hoesten, de keel te schrapen of te slikken, aan te bevelen aan patiënten met een globusgevoel? Zie de PICO-tabel.

PICO

Patiënten	Patiënten met een globusgevoel
Interventie	Voorkomen van irritatie van de keel, door zo min mogelijk te hoesten, de keel te schrapen en te slikken
Vergelijking	Geen interventie
Uitkomstmaten	Cruciaal • Verdwijnen van het globusgevoel • Hinder / ernst van het globusgevoel Belangrijk • Duur van het globusgevoel • Kwaliteit van leven

Achtergrond

Een globusgevoel is onder andere in verband gebracht met een verhoogde spierspanning [Järvenpää 2018] [Mitchell 2012]. Omdat tijdens het kuchen, schrapen en slikken keel- en halsspieren worden aangespannen, zou dit het globusgevoel in stand kunnen houden. Dit is met name het geval als de patiënt heel krampachtig slikt op een moment dat dit eigenlijk nog niet nodig is ('droog slikken'). (zie ook https://www.kno.nl/patienten-informatie/stem_en_slikken/slikken/brok-in-de-keel/, geraadpleegd april 2025.)

Methoden

Er is een systematische literatuurzoekactie naar SR's en RCT's uitgevoerd in PubMed en Embase in september 2024.

Resultaten

Resultaat zoekactie

De zoekactie leverde geen SR of RCT op naar het voorkomen van irritatie van de keel bij patiënten met een globusgevoel. Ook vonden we geen richtlijn.

Onderzoekskarakteristieken

Niet van toepassing.

Effectiviteit en bijwerkingen

Er is geen onderzoek gevonden naar de effectiviteit of ongewenste effecten van het verminderen van irritatie (door zo min mogelijk te hoesten, de keel te schrapen of te slikken) bij patiënten met een globusgevoel.

Conclusie

Het is vanwege gebrek aan bewijs onzeker of het verminderen van irritatie (door zo min mogelijk te hoesten, de keel te schrapen, te slikken) leidt tot afname van het globusgevoel (niet gegradeerd).

Van bewijs naar zelfzorgadvies

Gewenste en ongewenste effecten

Hoewel er geen gerandomiseerd onderzoek is gevonden, neemt de werkgroep aan dat het voorkomen van gespannen halsspieren door zo weinig mogelijk te hoesten, de keel te schrapen en/of te slikken bijdraagt aan het verminderen van het globusgevoel. Daarbij ziet de werkgroep geen ongewenste effecten.

Kwaliteit van bewijs

Er is geen onderzoek gevonden, dus de kwaliteit van bewijs is niet bepaald.

Waarden en voorkeuren van patiënten

De werkgroep vermoedt dat voor de meeste patiënten de gewenste effecten van zo weinig mogelijk hoesten, de keel schrapen en slikken zullen opwegen tegen de ongewenste effecten.

Kosten

Niet van toepassing.

Aanvaardbaarheid

De werkgroep schat in dat zo weinig mogelijk hoesten, de keel schrapen en slikken voor de meeste mensen aanvaardbaar is.

Haalbaarheid

Als iemand slijm of irritatie in de keel voelt, kan het heel lastig zijn om niet te hoesten, te slikken of de keel te schrapen. Om de haalbaarheid te verhogen, zou iemand bij de neiging tot hoesten of schrapen iets anders in de plaats kunnen doen, bijvoorbeeld afleiding zoeken, ontspannen of een slokje water drinken. (zie ook het zelfzorgadvies over ontspanning)

Waarom dit zelfzorgadvies?

Hoewel er geen gerandomiseerd onderzoek is gedaan naar het verminderen van hoesten, de keel schrapen en slikken bij een globusgevoel, wordt dit in patiënteninformatie vaak geadviseerd. Mogelijk vermindert dit irritatie van de keel en het zou ook de spierspanning in de keel kunnen doen afnemen, wat zou kunnen leiden tot vermindering van het globusgevoel. Het heeft daarnaast geen ongewenste effecten, al kan het voor patiënten lastig zijn om dit advies toe te passen.

Zelfzorgadvies

We adviseren patiënten met een globusgevoel om zo min mogelijk te hoesten, de keel te schrapen of te slikken. Dit om irritatie van de keel te voorkomen. Als patiënten het gevoel houden te moeten hoesten, schrapen of slikken vanwege het gevoel van slijm in de keel, adviseren we om te proberen om dit uit te stellen. Als dit niet lukt adviseren we om een slokje water te nemen. Het is niet nodig om eten en drinken te vermijden.

Afleiding of ontspanning kan helpen om de neiging tot hoesten, schrapen of slikken te onderdrukken (zie ook het zelfzorgadvies over ontspanning).

Detail Vermijden van irriterende stoffen

Samenvatting van bewijs

Uitgangsvraag

Is het vermijden van irriterende stoffen, zoals (sigaretten)rook, alcohol, menthol, pepermunt of salmiak, aan te bevelen aan patiënten met een globusgevoel? Zie de PICO-tabel.

PICO

Patiënten	Patiënten met een globusgevoel
Interventie	Het vermijden van irriterende stoffen, zoals • (Sigaretten)rook • Alcohol • Menthol • Pepermunt • Salmiak
Vergelijking	Geen interventie
Uitkomstmaten	Cruciaal • Verdwijnen van het globusgevoel • Hinder / ernst van het globusgevoel Belangrijk • Duur van het globusgevoel • Kwaliteit van leven

Achtergrond

Door irritatie van de keel ontstaat meer slijm in de keel, dat patiënten vervolgens willen wegslikken. Hierdoor wordt het globusgevoel mogelijk in stand gehouden. KNO-artsen adviseren daarom in hun patiënteninformatie aan patiënten met een globusgevoel om irriterende stoffen te vermijden (https://www.kno.nl/patiënten-informatie/stem_en_slikken/slikken/brok-in-de-keel/, geraadpleegd april 2025).

Methoden

Er is een systematische literatuurzoekactie naar SR's en RCT's uitgevoerd in PubMed en Embase in september 2024.

Resultaten

Resultaat zoekactie

De zoekactie leverde geen SR of RCT op naar het vermijden van irriterende stoffen bij patiënten met een globusgevoel. Ook vonden we geen richtlijn.

Onderzoekskarakteristieken

Niet van toepassing.

Effectiviteit en bijwerkingen

Er is geen onderzoek gevonden naar de effectiviteit of ongewenste effecten van het vermijden van irriterende stoffen bij patiënten met een globusgevoel.

Conclusie

Het is vanwege gebrek aan bewijs onzeker of het vermijden van irriterende stoffen leidt tot afname van een globusgevoel (niet gegradeerd).

Van bewijs naar zelfzorgadvies

Gewenste en ongewenste effecten

Hoewel er geen gerandomiseerd onderzoek is gevonden, neemt de werkgroep aan dat het vermijden van irriterende stoffen in het algemeen bijdraagt aan het verminderen van het globusgevoel. De rationale daarachter is dat irriterende stoffen leiden tot meer slijmvorming in de keel, wat mogelijk leidt tot meer slikken en hogere spierspanning. Wat echter ook in overweging moet worden genomen, is dat sommige irriterende stoffen juist zorgen voor ontspanning (bijvoorbeeld alcohol of roken); In dat geval heeft het vermijden ervan wellicht niet het gewenste effect. De werkgroep ziet verder geen ongewenste effecten van het vermijden van irriterende stoffen.

Kwaliteit van bewijs

Er is geen onderzoek gevonden, dus de kwaliteit van bewijs is niet bepaald.

Waarden en voorkeuren van patiënten

De werkgroep vermoedt dat voor de meeste patiënten de gewenste effecten van het vermijden van irriterende stoffen zullen opwegen tegen de ongewenste effecten.

Kosten

Niet van toepassing.

Aanvaardbaarheid

De werkgroep schat in dat het vermijden van irriterende stoffen voor de meeste mensen aanvaardbaar is.

Haalbaarheid

Of het haalbaar is om irriterende stoffen te vermijden, kan per patiënt en per stof verschillen. Een aantal van de genoemde stoffen zijn verslavend. Voor sommige mensen zal het bijvoorbeeld moeilijk zijn om bijvoorbeeld alcohol en sigaretten te laten staan. Het laten staan van salmiak en menthol zal volgens de werkgroep goed haalbaar zijn.

Waarom dit zelfzorgadvies?

Hoewel er geen gerandomiseerd onderzoek is naar het vermijden van irriterende stoffen, wordt dit in patiënteninformatie vaak geadviseerd. Mogelijk nemen irritatie van de keel en slijmvorming erdoor af, zodat de patiënt minder hoeft te slikken. Dit zou de spierspanning in de keel kunnen doen afnemen, wat zou kunnen leiden tot vermindering van het globusgevoel. Hierbij moet wel de opmerking gemaakt worden dat sommige stoffen (denk aan alcohol, roken) juist voor ontspanning zorgen; In dat geval heeft vermijden ervan wellicht niet het gewenste effect.

Zelfzorgadvies

We adviseren patiënten met een globusgevoel om stoffen te vermijden die de keel irriteren, zoals:

- (tabaks)rook (Zie ook Thuisartspagina '[Stoppen met roken](#)').)
- alcohol
- menthol
- pepermunt
- salmiak

Detail Stemgebruik

Samenvatting van bewijs

Uitgangsvraag

Zijn stemadviezen aan te bevelen aan patiënten met een globusgevoel? Zie de PICO-tabel.

PICO

Patiënten	Patiënten met een globusgevoel
Interventie	Stemadviezen, bijvoorbeeld niet fluisteren of schreeuwen, rustig spreken, voldoende pauzes nemen tijdens het spreken
Vergelijking	Geen interventie
Uitkomstmaten	Cruciaal • Verdwijnen van het globusgevoel • Hinder / ernst van het globusgevoel Belangrijk • Duur van het globusgevoel • Kwaliteit van leven

Achtergrond

Door de stem te belasten kunnen, naast de stembanden, ook het strottenhoofd en de keel geïrriteerd worden. Hierdoor wordt het globusgevoel mogelijk in stand gehouden. KNO-artsen adviseren dan ook in hun patiënteninformatie aan patiënten met een globusgevoel om voor de stem te zorgen door bijvoorbeeld niet te fluisteren, te schreeuwen of stemmen na te doen, en door rustig te spreken met voldoende adempauzes (<https://www.kno.nl/patienten-informatie/keel/brok-in-de-keel/>, geraadpleegd april 2025).

Methoden

Er is een systematische literatuurzoekactie naar SR's en RCT's uitgevoerd in PubMed en Embase in september 2024.

Resultaten

Resultaat zoekactie

De zoekactie leverde geen SR of RCT op naar stemadviezen bij patiënten met een globusgevoel. Ook vonden we geen richtlijn.

Onderzoekskarakteristieken

Niet van toepassing.

Effectiviteit en bijwerkingen

Er is geen onderzoek gevonden naar de effectiviteit of ongewenste effecten van stemadviezen bij patiënten met een globusgevoel.

Conclusie

Het is vanwege gebrek aan bewijs onzeker of stemadviezen leiden tot afname van het globusgevoel (niet gegradeerd).

Van bewijs naar zelfzorgadvies

Gewenste en ongewenste effecten

Hoewel er geen gerandomiseerd onderzoek is gevonden, neemt de werkgroep aan dat goed gebruik van de stem, bijvoorbeeld door niet te fluisteren, te schreeuwen of stemmen na te doen, en door rustig te spreken met voldoende adempauzes, in het algemeen bijdraagt aan het verminderen van het globusgevoel. Lang fluisteren en hard en/of geforceerd praten kunnen leiden tot meer spanning in de keel en irritatie van de stembanden. Het vermijden hiervan kan mogelijk zorgen voor een afname van het globusgevoel, zonder dat dit ongewenste effecten heeft.

Kwaliteit van bewijs

Er is geen onderzoek gevonden, dus de kwaliteit van bewijs is niet bepaald.

Waarden en voorkeuren van patiënten

De werkgroep vermoedt dat voor de meeste patiënten de gewenste effecten van stemadviezen zullen opwegen tegen de ongewenste effecten.

Kosten

Niet van toepassing.

Aanvaardbaarheid

De werkgroep schat in dat het opvolgen van de genoemde stemadviezen voor de meeste mensen aanvaardbaar is.

Haalbaarheid

Adviezen om niet te fluisteren, te schreeuwen of stemmen na te doen, en rustig te spreken met voldoende adempauzes zijn concreet en haalbaar.

Waarom dit zelfzorgadvies?

Hoewel naar het effect van stemgebruik op het globusgevoel geen gerandomiseerd onderzoek is gedaan, worden stemadviezen patiënteninformatie vaak gegeven. Lang fluisteren en hard en/of geforceerd praten kunnen leiden tot meer spanning in de keel en irritatie van de stembanden. Het vermijden ervan kan mogelijk zorgen voor een afname van het globusgevoel, zonder dat dit ongewenste effecten heeft.

Zelfzorgadvies

We adviseren patiënten met een globusgevoel om de stem niet te overbelasten of te forceren:

- ontspannen spreken, met voldoende pauzes
- niet fluisteren
- niet hard praten

Referenties

1. Jansen P, Burgers J, Van den Donk M, Kuijpers T. Handleiding Ontwikkelen van NHG-Zelfzorgadviezen (2024). <https://richtlijnen.nhg.org/files/2024-10/Handleiding%20ontwikkelen%20van%20NHG-Zelfzorgadviezen.pdf>.
2. Järvenpää P, Arkkila P, Aaltonen LM. Globus pharyngeus: a review of etiology, diagnostics, and treatment. Eur Arch Otorhinolaryngol 2018;275:1945-53.
3. Mitchell S, Olaleye O, Weller M. Review: current trends in the diagnosis and management of globus pharyngeus. Int J Otolaryngol Head Neck Surg 2012;1:57-62.