

Kokhalzen

Kokhalzen is eenzelfde soort beschermingsmechanisme als hoesten. Wanneer er “een vreemd voorwerp” in de buurt van de luchtpijp komt, zal het lichaam zijn best doen het eruit te werken. Deze reflex noemen we kokhalzen. Het is mogelijk dat deze reflex in de loop van tijd ernstig versterkt en geen “normale” functie meer heeft. Het punt waarop u begint te kokhalzen komt dan steeds verder voor in de mond te liggen, ver van de oorspronkelijke locatie bij de luchtpijp. We noemen dit een verhoogde kokhalsneiging.

Wat kunt u doen bij een verhoogde kokhalsneiging?

Wanneer u een verhoogde kokhalsneiging heeft, kan dit een belemmering voor de tandheelkundige behandeling zijn, of zelfs uw dagelijks leven ernstig beïnvloeden. U kunt deze neiging verminderen, door zeer goed op uw ademhaling te letten en regelmatig ademhalingsoefeningen te doen. Adem hierbij rustig en zoveel mogelijk door de neus in. Leg een hand op uw buik, zodat u bij elke inademing voelt dat uw hand omhoog komt. Dit voorkomt hyperventilatie en spanningsklachten. Wanneer u met open mond door uw neus inademt, sluit de tong de verbindingsweg naar de luchtpijp af. Hierdoor kan er niets uit de mond in de luchtpijp komen en zal de kokhalsreflex steeds minder optreden. Met uw behandelaar kunt u de ademhalings-techniek nader bespreken en oefenen.

Gustav Mahlerlaan 3004
1081 LA Amsterdam
Telefoon: 020-5980450
Faxnr.: 020-5980526
E-mail: patadm@sbt.acta.nl

Informatie voor patiënten over het slikproces en kokhalzen



Het slikken

Het slikproces kan in drie fasen worden verdeeld:

1. de eerste fase, het inslikken
2. de tweede fase, het doorslikken
3. de derde fase, het eten op weg naar de maag

In de eerste fase, het inslikken, wordt het eten, nadat het gekauwd is, verplaatst van de mond naar de keel. Dit duurt circa 1 seconde. Het voedsel wordt door de spieren van de wangen binnen de tandenrij gebracht en door de tong omvat. Dan rolt de tong met het eten naar achter over het verhemelte, waarbij het voedsel naar de keel wordt geschoven. Het inslikken is willekeurig. Dat wil zeggen dat het proces elk moment gestart en gestopt kan worden totdat het voedsel de wand van de keel heeft bereikt.

In de tweede fase, het doorslikken, verplaatst het voedsel zich van de keel naar de slokdarm. Dit duurt heel kort, circa 1 seconde en gebeurt vanzelf zodra het voedsel in contact komt met de achterwand van de keel. De weg terug naar de mond wordt dichtgehouden door de tong. Het zachte verhemelte zorgt ervoor dat er geen voedsel richting de neus kan gaan. De luchtpijp wordt goed afgesloten door het strotteklepje, waardoor er geen voedsel in de luchtpijp kan komen. De ademhaling wordt gedurende deze éne seconde vanzelf even onderbroken.

In de derde fase wordt het voedsel verplaatst van de slokdarm naar de maag. Ook deze beweging, die 6 tot 8 seconden duurt, gaat vanzelf. Het strotteklepje is weer open, de ademhaling gaat weer gewoon door.

Wat betekent dit?

- Het ademen is gekoppeld aan het slikken. Als u ademhaalt kunt u niet slikken en als u slikt haalt u even geen adem.
- Op het moment dat er iets tegen het zachte verhemelte of de achterkant van de keel komt start het slikproces en sluit het strotteklepje vanzelf de luchtpijp af, zodat daar niets in komen. Het lichaam beschermt zichzelf.
- Als er onverhoopt, bijvoorbeeld door tegelijkertijd praten en eten, toch iets in de luchtpijp komt, treedt er een beschermingsmechanisme op; u gaat hoesten.
- Zolang het slikken nog niet is begonnen is ademhaling mogelijk.
- Als u geslikt heeft begint het ademen vanzelf weer.

