

Kortisonanvändning i sångsammanhang – Den sista utvägen?!

Anledningen till att jag vill skriva några rader om kortison, är att jag upplever att den professionella sångarkåren har en övertro på detta medel. Överanvändning är också ganska utbredd.

Kortison är en medicin som används för att hämma kroppens immunförsvar och dess reaktioner. Kroppens eget kortison är kortisol. Kortisol frisätts från binjurarna och spelar en aktiv roll i vårt immunförsvar. När kroppens immunförsvar av någon anledning reagerar vid exempelvis allergi eller kraftigt stämbandsslitage, orsakar den svullnader i hud eller slemhinna. För att undvika denna reaktion kan man alltså inta kortison.

Den dos man oftast intar är många gånger högre än kroppens naturliga produktionsmängd. Normalt producerar kroppen kortisol motsvarande ca 5 mg Prednisolon och ca 0.8 mg Betapred per dygn. Betapred och Prednisolon är de två vanligaste kortisonprodukterna i röstsammanhang (siffrorna ska ses som en grov uppskattning).

Om huden eller stämbanden är svullna till följd av allergi eller röstslitage, så hämmar kortisonet immunförsvarets reaktion och svullnaderna dämpas eller försvinner.

Kortisonintag kan vara nödvändigt att tillämpa när sångaren **måste** klara av ett akut uppdrag i stil med: TV inspelning, viktigt showcase, premiärkvällen eller annat för framtiden viktigt uppdrag.

Kortison skrivs då ut av en läkare som vanligtvis rekommenderar ett par doser samma dag som sångtillfället och sedan i vissa fall en kort nedtrappning av doseringen under ett par dagar efteråt. "So far so Good." Som jag nämnde tidigare så hämmar kortisonet kroppens reaktion på något den inte trivs med. Svullnaden som uppkommer är ju där av en anledning. Kroppen uttrycker sitt missnöje över något man andas in, äter eller utsätter muskler och slemhinna för. Det viktigaste är då att lyssna till sin kropp och om möjligt undvika liknande situationer i framtiden. Om man är förkyld och känner sig tvungen att fullfölja ett uppdrag får man vackert använda sig av alla de medel som kan dämpa en förkylning men **inte** kortison. Som vi nyss gick igenom så sätts immunförsvaret tillfälligt ned när man intar kortison och infektioner som finns i kroppen kan då inte bekämpas ordentligt, vilket kan leda till att infektionen förvärras.

Man ska **inte** inta kortison för **ganska** viktiga uppdrag, då detta kan leda till en ovana att använda kortison i tid och otid. Biverkningarna vid överdrivet kortisonintag kan vara omfattande och otrevliga. Det finns också risk för överansträngning efter kortisonintag. Eftersom svullnaden är medicinsk reducerad finns det risk att man inte känner när rösten "har fått nog" och därför överanstränger rösten och då kan svullnaden återkomma i större omfattning än tidigare.

Några missuppfattade alternativ:

– Vissa nämner inhalerat kortison som ges till astmapatienter som ett alternativ: Detta ska inte användas av sångare då det kan leda till heshet. – Andra talar om injicerat kortison: Detta kommer snabbt ut i kroppen men används i princip enbart i livshotande situationer. T.ex. allergiska reaktioner med andnöd.

Betapred och Prednisolon är nog de enda alternativ som sångare kan ha glädje av. Vissa föredrar

Betapred och påstår att verkar fortare än Prednisolon.

Sångare som använder kortison fast de är friska och ändå upplever en förbättring kan ha en latent liten svullnad orsakad av frekvent röst användning. Här rekommenderar jag att man tränar sin teknik och lär känna sina röstmässiga begränsningar.

Sammanfattningsvis vill jag alltså rekommendera att man i möjligaste mån ställer in när man är sjuk, det är väldigt sällan som ett uppdrag är så viktigt att det förändrar karriären

nämnvärt på lång sikt. Dessutom ska man ju sjunga i många år och då gäller det att ha vanor som är goda för rösten, känna sina röstmässiga begränsningar, ha modet och förmågan att tacka nej till uppdrag man inte klarar av när man är sliten eller sjuk.

Skulle det vara fullständig kris! Direktsändning i TV eller liknande situation där man är sliten i rösten men **inte** sjuk. Då kan ett besök hos läkare som skriver ut kortison vara - **Den sista utvägen.**

©Voicecentre® November 2003