Brok in de keel

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Brok in de keel

U heeft mogelijk een brokgevoel in de keel. Dit is een klacht die vaak voorkomt. Hier leest u meer over wat dit gevoel betekent, wat de oorzaken kunnen zijn en wat eraan te doen is.

Wat is een brokgevoel?

Een brokgevoel is het gevoel dat er iets vastzit in de keel, terwijl daar geen duidelijke oorzaak voor wordt gevonden. Het zit vaak ter hoogte van het strottenhoofd. U heeft misschien ook:

- Het gevoel dat er een slijmprop zit.
- Het idee dat er een graatje of korreltje in de keel zit.
- Een branderig, pijnlijk of geïrriteerd gevoel.

U kunt daardoor de neiging hebben vaak te schrapen, te kuchen of te slikken. Dat kan slijm veroorzaken, maar maakt de klacht vaak niet beter. Als de klacht optreedt tijdens het eten, of als uw stem schor is, dan kan er wel een lichamelijke oorzaak zijn. Die bespreken we verderop.

Oorzaken van een onschuldig brokgevoel

Spierspanning

Bij slikken spannen de spieren in uw keel en hals zich aan. Als deze spieren langere tijd gespannen blijven, kan dat een brokgevoel geven. Stress en spanning verergeren dit.

Slijm

Iedereen slikt dagelijks ongemerkt meerdere liters slijm en speeksel door. Als u zich daar bewust van wordt, kunt u dit als brok voelen.

Wat kunt u zelf doen

Geruststelling

Bij veel mensen verdwijnen de klachten vanzelf als blijkt dat er geen ernstige oorzaak is. Dit gaat geleidelijk, soms met terugkerende momenten van brokgevoel.

Stress of spanning

Soms heeft het brokgevoel te maken met spanningen. Uw huisarts kan helpen om hiermee om te gaan of u doorverwijzen naar extra ondersteuning.

Logopedie

Bij sommige mensen helpt logopedie. U leert dan hoe u uw keelspieren beter kunt ontspannen. Heeft u meer of andere klachten? Dan is nieuw onderzoek nodig. Soms is er wel een lichamelijke oorzaak.

Lichamelijke oorzaken

Soms is het brokgevoel een symptoom van een andere aandoening. Vaak zijn er dan ook andere klachten, zoals moeite met slikken, keelpijn, oorpijn of heesheid.

Enkele mogelijke oorzaken:

- **Keelkanker**: zeldzaam, maar mogelijk bij roken en veel alcoholgebruik. Bel direct uw arts bij heesheid, slikproblemen, gewichtsverlies of oorpijn.
- **Neusbijholte-ontsteking**: kan extra slijm veroorzaken dat de keel irriteert.
- **Allergie**: bijvoorbeeld voor huisstofmijt. Kan klachten geven in de neus en keel.
- **Vergrote tongamandel**: kan brokgevoel geven, vooral als deze ontstoken is.

- **Verkeerd stemgebruik**: kan leiden tot gespannen spieren rond de stembanden.
- **Slokdarmingang**: als deze spier te gespannen is, ontstaat soms een brokgevoel. Ook bij maagzuurklachten of een middenrifbreuk.
- **Vergrote schildklier**: kan op het strottenhoofd drukken.
- **Slijtage van de halswervels**: kan druk geven op de slokdarm.
- **Chronische keelontsteking**: door prikkels zoals rook, droge lucht, koffie of maagzuur.
- **Zenkers divertikel**: een uitstulping in de slokdarm. Klachten zijn verslikken, slijm en vieze adem.
- **Angina pectoris**: soms is een brokgevoel een uiting van hartproblemen bij inspanning.

Onderzoek en behandeling bij brokgevoel

Afhankelijk van uw klachten kiest de KNO-arts het juiste onderzoek. Dit kan zijn:

- **Fiberscopie**: met een dun slangetje via de neus bekijkt de arts uw keel en strottenhoofd.
- **Röntgen of scan**: alleen als dit echt nodig is.
- **Allergietest**: via een huidprik of bloedonderzoek.
- **Logopedisch onderzoek**: bij stemproblemen of spierspanning.

Behandeling

De behandeling hangt af van de oorzaak. De arts bespreekt dit met u en stelt zo nodig een behandelplan op.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met uw KNO-arts.