

# Kuchen en keel schrappen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

De KNO-arts heeft met u besproken dat u (te) vaak kucht of uw keel schraapt. Dit kan klachten veroorzaken.

Mogelijk bent u zich er niet van bewust hoe vaak u kucht en/of uw keel schraapt. In deze folder krijgt u meer uitleg.

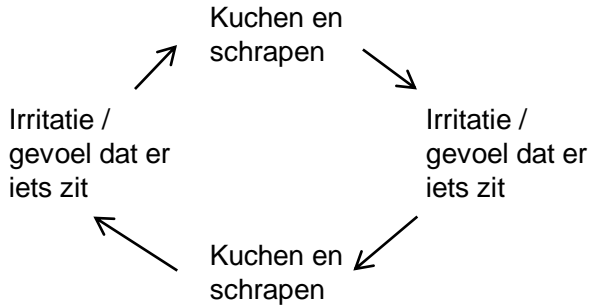
## Waarom moet u kuchen of uw keel schrapen?

U kunt uw keel schrapen omdat u het gevoel heeft dat er iets in uw keel zit wat u weg wilt krijgen. U kunt kuchen voordat u begint met praten bijvoorbeeld als uw stem even wat zwakker klinkt.

Ook kunt u door een luchtweginfectie, snot of slijm vanuit de neus of luchtwegen, of maagzuur ervoor zorgen dat u moet kuchen en schrapen. Als de oorspronkelijke irritatie verbeterd is, al dan niet door medische behandeling, blijft het kuchen en schrapen vaak uit gewoonte bestaan.

## Kan het kwaad?

Zowel kuchen en schrapen is belastend en zelfs schadelijk voor uw stembanden. Bij kuchen en schrapen slaan uw stembanden met kracht tegen elkaar. Hierdoor raken de stembanden geïrriteerd. U krijgt u mogelijk het gevoel dat er iets in uw keel zit. Vaak ontstaat na kuchen en schrapen vrijwel direct weer de behoefte om opnieuw te schrapen en te kuchen. Het is een gewoonte geworden.



## Hoe krijgt u inzicht in deze gewoonte?

Als schrapen en kuchen een gewoonte is geworden, wordt dit onbewust gedaan. Het is belangrijk dat u zich hiervan eerst bewust wordt door er op te gaan letten.

U kunt bijvoorbeeld per dag gedurende ongeveer 15 minuten elke kuche kunnen noteren. Het aantal kuchen kunt u proberen te verminderen. Soms komt u erachter in welke situaties u vooral kucht of schraapt. Bijvoorbeeld 's morgens bij het opstaan, op 'spannende' spreekmomenten etc.

	Tijdstip	Omstandigheid	Aantal
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Soms merkt u zelf niet eens dat u kucht of schraapt. Vraag daarom ook uw omgeving om u te waarschuwen als u aan het kuchen en schrapen bent. Zo krijgt u een duidelijker beeld hoe vaak en wanneer u schraapt of kucht.

Veel kuchen en schrapen geeft namelijk geen betere stem of verlichting van het gevoel dat er iets in uw keel zit. Dit kunt u dan ook beter niet doen. Toch kan het een keer voorkomen dat u moet kuchen.

### **Wat kunt u doen in plaats van kuchen en schrapen?**

- 'Loshoesten'. Dit is open hoesten met veel lucht.
- Een slokje water nemen. Neem altijd een flesje water mee.
- Een snoepje of dropje nemen.
- Neuriën.
- Stevig slikken.
- Door uw neus ademen. Hierdoor droogt uw keel minder uit.

Verder zult u merken dat het kuchen en schrapen minder wordt door er alleen al op te letten. Hierdoor kunnen keelklachten verminderen en kan het praten makkelijker gaan.

## Logopedie

Mochten uw klachten blijven kan de kno-arts u ook eventueel naar de logopediste verwijzen om u hierbij te begeleiden. De logopediste kan u helpen bij het verminderen van het brokgevoel in de keel met keelmassage. Ook het verbeteren van de adem- en spreektechniek kan het geïrriteerde gevoel in uw keel verminderen.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur naar de polikliniek KNO, tel. (078) 654 71 00. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
maart 2026  
pavo 1347