

Stembesparende maatregelen na een stembandoperatie

Logopedie



Beter voor elkaar

Stembesparende maatregelen na een stembandoperatie

U hebt een stembandoperatie ondergaan. Afhankelijk van onder andere de aard van de aandoening, de operatie en uw beroep, krijgt u wel of geen logopedische begeleiding. Deze folder geeft u algemene informatie over de maatregelen die u kunt nemen om uw stem zo goed mogelijk te laten herstellen.

Algemene adviezen

- Niet roken, vermijd ook stoffige en rokerige ruimten;
- Adem in rust door uw neus in plaats van door de mond. De neus zuivert en verwarmt de ingeademde lucht waardoor uw keel minder snel uitdroogt. Mocht u niet lang achtereen door de neus kunnen ademen laat dit dan aan de KNO-arts en/of logopedist weten;
- Vermijd hard spreken en roepen, spreek niet in rumoerige ruimten zoals op feestjes, in de auto of in het openbaar vervoer;
- Niet fluisteren. Fluisteren is een onnatuurlijke manier van spreken die de stembanden juist irriteert en extra belast;
- Drink ongeveer twee liter per dag. Drinken bevochtigt de slijmvliezen en zorgt voor de afvoer van slijm;
- Vermijd schrapen en kuchen zoveel mogelijk. Drink in plaats hiervan een slokje water of probeer de kriebel weg te slikken;
- U mag 4 weken niet zwemmen in chloorhoudend water. Chloor kan schadelijk zijn voor de slijmvliezen;
- U kan en mag alles eten en drinken.

Week 1 (de eerste 7 dagen na de operatie)

- **Zeven dagen volledige stemrust. Dit houdt in helemaal niet spreken, ook niet fluisteren en hoesten;**
- Hoesten is een grote stembelasting. Probeer dit zoveel mogelijk te vermijden tijdens de stemrustperiode. Als u toch een grote drang tot hoesten heeft, vraag dan de arts om een hoestdempend middel;
- Gebruik pen en papier of een ander hulpmiddel wanneer u iets aan uw omgeving duidelijk wilt maken;
- Klap in uw handen of gebruik een ander signaal als u de aandacht wilt trekken.

Week 2 (ná 7 dagen zwijgen)

- Zeg alleen het hoognodige, houd in ieder geval vier keer één uur per dag totale stemrust. Voor ouders met jonge kinderen wil een button wel eens helpen.
Plaats bijvoorbeeld een rode button om duidelijk te maken dat u niet mag praten;
- Zoek niet zelf een langdurig gesprek op, laat anderen zoveel mogelijk het woord doen;
- Niet praten in de auto of in het openbaar vervoer;
- Probeer, wanneer u spreekt, dit zo ontspannen mogelijk te doen;
- Gebruik geen stemverheffing en fluister niet;
- Niet telefoneren. Bijna iedereen heeft de neiging luider en sneller te spreken via de telefoon;
- Vermijd sporten waarbij u dieper of sneller gaat ademen door de mond, en doe geen krachttraining. Sporten waarbij u rustig kunt blijven ademen, zoals wandelen en fietsen, zijn goed mogelijk;

Week 3

- U kunt uw werk weer hervatten maar met beperking van spreektaken; zeg alleen het hoognodige, probeer vier keer één uur per dag te zwijgen;
- Zoek niet zelf een langdurig gesprek op, laat anderen zoveel mogelijk het woord doen;
- Niet praten in achtergrond lawaai zoals in de auto of in het openbaar vervoer;
- Let op dat u niet luider spreekt dan noodzakelijk is;
- Vermijd sporten waarbij u dieper of sneller gaat ademen door de mond en doe geen krachttraining. Sporten waarbij u rustig kunt blijven ademen, zoals wandelen en fietsen zijn geen bezwaar.

Week 4

- U kunt uw werk of studie weer hervatten maar nog met beperking van spreektaken; zeg alleen het hoognodige, probeer twee keer één uur per dag te zwijgen;
- Indien u een spreekberoep heeft, kunt u met uw KNO-arts/ logopedist uw werk of studie weer geleidelijk opbouwen. Soms is het nodig tijdelijk werk te doen waarbij u minder of niet spreekt;
- Zoek niet zelf een langdurig gesprek op, laat anderen zoveel mogelijk het woord doen;
- Niet langer dan 15 minuten telefoneren;
- Sporten is goed mogelijk. Neem bij een bij een droge keel of kriebelhoest extra te drinken en/of pauzeer even.

Week 5

- U kunt uw werk weer hervatten, maar bespreek de mogelijkheid om rust in te bouwen als de stem toch vermoeid raakt;
- In principe kunt u uw stem in spreeksituaties weer normaal gebruiken;
- Probeer uit hoe de stem zich houdt wanneer u weer met achtergrondruis praat of telefoneert;
- Blijf in het geheel opmerkzaam op uw stem en behoud goede zorg.

Week 6

- Als u zangles heeft, kunt u het zingen weer rustig en met beleid opbouwen;
- U mag weer roepen. Wees bij roepen extra opmerkzaam op de stem, en luister goed of de kwaliteit en gemak waarmee u stem geeft naar wens is.

Tot slot

Wij hopen dat u na het lezen van deze folder voldoende informatie heeft gekregen over de te nemen maatregelen na een stembandoperatie.

Mocht u drie à vier weken na de operatie nog last van uw stem hebben (wanneer u geen logopedische behandeling volgt) bespreek dit dan met uw KNO-arts.

Heeft u andere vragen, dan kunt u deze altijd aan de afdeling Logopedie stellen.

De polikliniek Keel– Neus– en Oorheelkunde is te bereiken op werkdagen tussen 8.15 en 16.30 uur op:

T 010 297 53 30

De afdeling Logopedie is te bereiken op maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 – 9.00 uur via telefoonnummer:

T 010 297 53 50

U kunt ook de voicemail inspreken, dan bellen wij u terug.

www.ikazia.nl

