

Opbouw van de stem na een stembandoperatie

Logopedie



Inleiding

U heeft in overleg met de KNO-arts en de logopedist besloten om een stembandoperatie te ondergaan. Na de operatie moet uw stem revalideren (herstellen). Hierdoor zult u uw stem tijdelijk anders moeten gebruiken. Deze folder geeft informatie over het herstel van de stem na een stembandoperatie en bevat adviezen voor het nemen van stemrust.

Visie op herstel

Het herstel van de stem na een operatie verschilt per persoon en hangt af van verschillende factoren, zoals:

- de aard en de ernst van de aandoening;
- de mate van stemgebruik (bijvoorbeeld tijdens uw werk);
- persoonlijke factoren (bijvoorbeeld leeftijd, karakter);
- omgevingsfactoren (bijvoorbeeld lawaai, gezinssituatie).

De begeleiding van het stemherstel verschilt per persoon en wordt afgestemd op uw persoonlijke situatie. Daarom worden de adviezen in deze folder in overleg met de logopedist en/of KNO-arts soms aangepast. Dit kan betekenen dat de stemopbouw bij de ene persoon sneller kan gaan en bij een ander wat langer duurt.

Stemopbouw

De opbouw van uw stemgebruik wordt begeleid door de logopedist. Daarnaast zal de KNO-arts in de periode na de operatie de stembanden controleren.

Bij de stemrevalidatie wordt de volgende planning door de logopedist en KNO-arts in het Ikazia Ziekenhuis aangehouden:

- Neem 3 tot 7 dagen stemrust na de operatie (uw arts vertelt u hoe lang).
- Het opbouwen van de spreekstem kan per persoon erg verschillen. Gemiddeld duurt het opbouwen tussen de 5 en 8 weken.
- Zangers kunnen na ongeveer 6 tot 8 weken weer starten met zangles.
- Zangers kunnen na ongeveer 3 maanden weer optreden.

Algemene adviezen tijdens de stemrevalidatie

Tijdens de herstelperiode gelden de volgende adviezen:

- Niet roken, de stembanden genezen hierdoor slechter.
- Vermijd hoesten, schrapen en kuchen. Drink in plaats daarvan een slokje water.
- Vermijd prikkelende dampen (zoals chloor) of stoffige ruimten. Het slijmvlies van de stembanden kan hierdoor geïrriteerd raken.
- Adem zoveel mogelijk door de neus. De neus filtert, bevochtigt en verwarmt de ingeademde lucht.
- Drink ongeveer twee liter per dag. Drinken bevochtigt de slijmvliezen van de stembanden en zorgt voor de afvoer van overtollig slijm in de keel.
- U kunt in principe alles eten en drinken. Vermijd voedsel dat brandend maagzuur veroorzaakt.
- Tijdens de revalidatie is het de bedoeling de stem weer op gang te brengen. Dat betekent niet fluisteren en ook niet alleen maar heel zacht spreken. Met logopedie leert u de stem op een natuurlijke manier te gebruiken
- Blijf goed letten op het veranderen van uw stem en zorg goed voor uw stem. Als u een vermoeid gevoel in de keel krijgt of de kwaliteit van uw stem wordt slechter, neem dan weer rust.

Adviezen per week tijdens de stemrevalidatie

Week 1 (de eerste 7 dagen na de operatie)

- Neem 3 tot 7 dagen volledige stemrust. Dit houdt in: helemaal niet spreken, ook niet fluisteren. Als de stemrustdagen voorbij zijn mag u voorzichtig uw stem weer op gang brengen. Doe dit zo mogelijk samen met de logopedist.
- Wanneer u kleine kinderen heeft, kan het zeer helpend zijn om een spraak-app te downloaden. Bij sommige apps kunt u zinnen inspreken, die u tijdens de zwijg dagen kunt laten horen. Andere apps kunnen getypte zinnen uitspreken met een computerstem. Bijvoorbeeld: Spraak Assistent AAC (betaalde app) of Talkie (gratis app).
- Vermijd sporten waarbij u dieper en sneller ademt. Hierdoor kunnen uw stembanden uitdrogen of geïrriteerd raken. Sporten waarbij u rustig blijft ademen, zoals wandelen en fietsen, is goed mogelijk.

- Doe geen krachttraining. Vaak worden de stembanden tegen elkaar geperst bij krachtinspanning.
- Niet roken.

Week 2 (7 tot 14 dagen na de operatie)

- Probeer rustig uit of uw stemgeluid op gang komt.
- Neem relatieve stemrust. Dat betekent: wissel *korte momenten* van ontspannen stemgebruik af met stemrust. Hoe lang u uw stem kunt gebruiken, verschilt van een enkele oefening tot een aantal minuten per keer. Overleg met uw logopedist uw persoonlijke opbouwschema.
- Hele gesprekken voeren is nog niet mogelijk.
- Vermijd luid spreken, schreeuwen of roepen. Spreek niet in een rumoerige omgeving zoals op feestjes, in de auto of in het openbaar vervoer.
- Telefoon niet. Bijna iedereen heeft de neiging luider en sneller te spreken via de telefoon.
- Vermijd sporten waarbij u dieper of sneller ademt, doe niet aan krachttraining.

Week 3

- Neem relatieve stemrust. Dat wil zeggen, wissel *korte gesprekken* af met stemrust. Overleg met uw logopedist uw persoonlijke opbouwschema.
- Als u *geen* spreekberoep heeft, kunt u weer beginnen met werken. Spreek minder dan u normaal zou spreken op werk.
- Als u een spreekberoep heeft, wordt vervangend werk geadviseerd waarbij u minder hoeft te spreken.
- Vermijd luid spreken, schreeuwen of roepen. Spreek niet in een rumoerige omgeving zoals op feestjes, in de auto of in het openbaar vervoer.
- Korte telefoongesprekken in een rustige omgeving zijn goed mogelijk. Let op dat u niet luider spreekt dan noodzakelijk is.
- Vermijd sporten waarbij u dieper of sneller ademt, doe niet aan krachttraining.

Week 4

- Neem relatieve stemrust. Dat wil zeggen, wissel gesprekken af met stemrust. Overleg met uw logopedist uw persoonlijke opbouwschema.
- Als u een spreekberoep heeft, kunt u de spreektaken op het werk geleidelijk opbouwen.
- Sporten is goed mogelijk. Neem bij een droge keel extra te drinken en/of pauzeer even.

Week 5

- U kunt uw stembelasting in overleg met uw logopedist uitbreiden. Probeer bijvoorbeeld uit hoe het met uw stem gaat als u in rumoerige ruimten of langer achter elkaar spreekt. Neem als het nodig is nog extra stemrust.

Week 6

- U kunt uw stembelasting verder uitbreiden in overleg met uw logopedist. Probeer bijvoorbeeld te roepen of rustig te zingen. Let bij roepen extra goed op. Luister goed of de kwaliteit en het gemak waarmee u roept stabiel blijft.
- Als u zangles heeft, kunt u het zingen voorzichtig opbouwen.

Week 7 en verder

De logopedie kan worden voortgezet of afgebouwd. Dit hangt af van uw stemmogelijkheden en de eisen die aan uw stem worden gesteld.

Adviezen tijdens het nemen van stemrust

- Vertel uw omgeving van tevoren dat u stemrust moet houden.
- Draag een kaartje bij u waarop staat “Ik ben aan mijn stembanden geopereerd en kan niet praten”.
- Gebruik pen en papier om te communiceren.
- Gebruik digitale hulpmiddelen om te communiceren (bijvoorbeeld WhatsApp, Messenger of apps met spraakuitvoer).

Heeft u nog vragen? Neem gerust contact met ons op.

Polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde
Polikliniek Logopedie

T 010 297 53 30
T 010 297 53 50

www.ikazia.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.