



Postoperatief stemgebruik

Wanneer uw aandoening het gevolg is van verkeerd stemgebruik of stemmisbruik, wordt de *eerste 4 dagen* na de heelkundige ingreep **volledige stemrust** (zwijgen) aangeraden.

Hoesten en/of fluisteren is ook verboden. Dit zal anders leiden tot een langere genezingsfase.

Wel aan te raden zijn het produceren van zachte zuchtende geluiden gedurende ongeveer 10 seconden en dit om de paar uur.

Nadien is het aangewezen het stemgebruik geleidelijk op te drijven met beperkte hoeveelheden:

- Dit betekent dat je tijdens de *eerste week* je spraakactiviteit op een schaal van 1 tot 7 mag opdrijven tot 3. Zangers mogen vocalisatie-oefeningen uitvoeren gedurende 5 minuten en dit 2x/dag.
- Tijdens de *tweede week*, mag je je stemgebruik opdrijven tot 4 op een schaal van 1 tot 7.
- Tijdens de *derde week* mag het stemgebruik opgedreven worden tot 5 (dus opnieuw op een schaal van 1 tot 7) en zo verder...

Voor zangers mogen de vocalisatie-oefeningen per week met telkens 5 minuten per oefensessie opgedreven worden.

Indien uw aandoening niet het gevolg is van verkeerd stemgebruik of stemmisbruik, is enkel "voorzichtigheid" bij stemgebruik aangewezen en dit gedurende de *eerste week*. Dit betekent het 'nodige zeggen' zonder overtollige sociale gesprekken.

Waarom stemrust?

- Beschermde de stemplooien tegen trauma
- Bevordert het herstel
- Voorkomt de vorming van littekenweefsel op de stembanden

Tips:

- Gebruik pen en papier, of smartphone, als communicatiemiddel.
- Indien je het gevoel hebt dat je moet hoesten of keelschrapen: probeer de hoest te onderdrukken door bijvoorbeeld een slokje water in te nemen en heel zacht te kuchen.
- **Vochtige dampen inhaleren** is zeer goed voor de stembanden. Voeg 1 afgestreken soeplepel zout zonder jodium toe per 1 L kokend kraantjeswater. Inhaleren van dampen kan op twee manieren:

- Via inhalator (online te bestellen of via apotheker);
- Of verwarm een potje water op het vuur, doe de inhoud in een kom en leun over de kom om de stoom te inhaleren. Leg een handdoek over het hoofd, zodat de stoom direct naar het gezicht kan gaan.

Adem de stoom in via mond en neus. Herhaal dit 3-4 keer per dag.

- De stem goed hydrateren is eveneens zeer belangrijk aangezien uitgedroogde stembanden kwetsbaarder zijn. Dit kan door dagelijks minstens **1,5 liter water** te drinken.
- Vermijd irritaties van de omgeving (droge lucht, sigarettenrook, stoffige ruimtes, ...)

Controle raadpleging wordt gepland tussen 7-14 dagen na de ingreep.

www.stemkliniekazdelta.com

