Advies voor postoperatief stemgebruik:

Geneesmiddelen
Er staat mogelijk een voorschrift voor hoestsiroop op de identiteitskaart. De siroop helpt bij het onderdrukken van de hoestprikkel en werkt eveneens ontzwellend. Neem de siroop volgens de instructies van de arts.

Aandachtspunten:

- Spreken: je mag de eerste vier dagen **niet spreken, ook niet hoesten of fluisteren** tenzij de arts je andere instructies gaf. Indien je fluistert, ga je onwillekeurig toch gespannen spreken. Wel aan te raden zijn het produceren van zachte zuchtende geluiden gedurende ongeveer 10 seconden en dit om de paar uur.

- **Niet hoesten en schrapen**: dit is schadelijk voor de gewonde stembanden en belemmert de genezing. Met hoesten en schrapen probeer je slijm of kriebel in de keel weg te werken. Dit gevoel komt echter snel weer terug. Probeer de hoest te onderdrukken door bijvoorbeeld een slokje water te nemen of te neuriën (zoemen). Hierdoor gaat het slijm weg.

- **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.

- **Niet roken**: vermijd de eerste zes weken rokerige en stoffige ruimten. Stop zelf volledig met roken. Roken heeft een nadelige invloed op de wondgenezing van de slijmvliezen.

- Ademhaling: veel mensen ademen in rust en tijdens het slapen door hun mond. Het is beter om **door je neus te ademen**. Je voorkomt hiermee dat je keel uitdroogt, waardoor er minder kans is op ontsteking en kriebel in de keel. Heb je moeite met ademen door je neus, laat dit dan weten aan je arts of logopedist.

- Vanaf dag vijf mag u opnieuw beginnen spreken. **Drijf de hoeveelheid spreken geleidelijk aan op.** Op een schaal van 1 tot 7, waarbij uw normale hoeveelheid spreken 7 bedraagt, bedraagt uw spraakactiviteit in de eerste week 3 (minder dan de helft van wat u normaal zegt). In de tweede week is dit 4/7 (de helft van wat u normaal zegt), in de derde week 5/7, in de vierde week 6/7, in de vijfde week 7/7 (normale hoeveelheid). Spreid de korte spreekmomenten doorheen de dag, en spaar niet alles op tot ’s avonds of het weekend.

Naar De Bodt M, Heylen L, Mertens F, Vanderwegen J, Van de Heyning P (2015). Stemstoornissen. Handboek voor de klinische praktijk. Antwerpen: Garant.

- Stem: je stem kan in het begin laag, schor of brommerig klinken. Dit is kort na een operatie normaal. Probeer geen hoge of luide stem te forceren. Wanneer je stem geen geluid geeft, kan je beter even wachten met spreken. Gebruik zo nodig pen en papier, of smartphone.

- Indien je na enkele dagen gaat spreken, doe dit zo normaal mogelijk, met ontspannen stem. Probeer **geen krampachtig geluid** te **maken** wanneer je merkt dat het spreken niet zo goed gaat. Probeer in de eerste zes weken niet te roepen. Vermijd lange telefoongesprekken in de eerste weken.

- **Zangers**: vanaf dag vijf mogen zangers vocalisatie-oefeningen uitvoeren gedurende 5 minuten en dit 2x/dag. De vocalisatie-oefeningen mogen per week met telkens 5 minuten per oefensessie opgedreven worden.

(zie ook www.stemkliniekazdelta.com/nuttige-tips : postoperatief stemgebruik)

Naar De Bodt M, Heylen L, Mertens F, Vanderwegen J, Van de Heyning P (2015). Stemstoornissen. Handboek voor de klinische praktijk. Antwerpen: Garant.