



Usage de la voix post-opératoire

Si vos troubles de voix résultent d'une mauvaise usage ou d'un abus de la voix, un repos complet de la voix (silence) est recommandé pendant *les 4 premiers jours suivant l'opération*.

Il est également interdit de tousser et/ou de chuchoter. Dans le cas contraire, la phase de guérison sera plus longue.

Toutefois, il est recommandé de produire de légers soupirs pendant environ 10 secondes toutes les quelques heures.

Par la suite, il est recommandé d'augmenter progressivement l'utilisation de votre voix, mais de façon limitée :

- Cela signifie que *pendant la première semaine*, vous pouvez augmenter votre activité vocale jusqu'à 3 (sur une échelle de 1 à 7). Les chanteurs peuvent effectuer des exercices de vocalisation pendant 5 minutes et ce 2x/jour.
- *Au cours de la deuxième semaine*, vous pouvez augmenter votre activité vocale jusqu'à 4 sur une échelle de 1 à 7.
- *Au cours de la troisième semaine*, vous pouvez augmenter l'utilisation de votre voix jusqu'à 5 (toujours sur une échelle de 1 à 7) et ainsi de suite...

Pour les chanteurs, les exercices de vocalisation peuvent être augmentés de 5 minutes par séance d'entraînement chaque semaine.

Si votre état ne résulte pas d'un mauvais usage de votre voix ou d'un abus de votre voix, seule la "prudence" est recommandée pour l'utilisation de la voix pendant la première semaine. Cela signifie "dire ce que vous avez à dire" sans faire des conversations sociales excessives.

Pourquoi le repos de la voix ?

- Protège les cordes vocales contre les traumatismes
- Favorise la reprise
- Prévient la formation de tissu cicatriciel sur les cordes vocales

Conseils :

- Utilisez un stylo et du papier, ou un smartphone, comme moyen de communication.
- Si vous sentez que vous devez tousser ou vous éclaircir la gorge : essayez de supprimer la toux en prenant, par exemple, une gorgée d'eau et en toussant doucement.
- Inhaler de la vapeur est très bon pour les cordes vocales. Ajouter 1 cuillère à soupe rase de sel sans iode pour 1 L d'eau du robinet bouillante. L'inhalation des vapeurs peut se faire de deux manières :
 - Via un inhalateur (peut être commandé en ligne ou auprès d'un pharmacien).
 - Faites chauffer une casserole d'eau sur le poêle jusqu'à ébullition. Mettez l'eau dans un bol et penchez-vous sur le bol pour inhaler la vapeur. Mettez une serviette sur votre tête afin d'attraper la vapeur et de la diriger vers votre visage.
Respirez les vapeurs par la bouche et par le nez. Répétez cela 3 à 4 fois par jour.
- L'hydratation de la voix est également très importante car les cordes vocales desséchées sont plus vulnérables. Pour ce faire, il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Évitez les irritations de l'environnement (air sec, fumée de cigarette, pièces poussiéreuses, ...).



La consultation de suivi est prévue entre 7 et 14 jours après l'opération

www.stemkliniekazdelta.com