




Conseils pour l'usage de la voix post-opératoire

Médicaments

Une ordonnance pour un sirop contre la toux figure peut-être sur votre carte d'identité. Ce sirop aide à calmer la toux et a également un effet décongestionnant. Prenez-le en suivant les instructions du médecin.

Points à retenir :

- Parler : vous ne devez **pas parler pendant les quatre premiers jours, ni tousser ni chuchoter**, sauf si le médecin vous a donné d'autres instructions. Si vous chuchotez, vous finirez par parler de manière crispée sans le vouloir. Il est toutefois conseillé d'émettre de légers soupirs pendant environ 10 secondes, toutes les deux heures.
 - **Ne pas tousser ni se racler la gorge** : cela est néfaste pour les cordes vocales lésées et entrave la guérison. En toussant et en vous raclant la gorge, vous essayez d'éliminer le mucus ou la sensation de chatouillement dans la gorge. Cette sensation revient cependant rapidement. Essayez de réprimer la toux en prenant par exemple une gorgée d'eau ou en fredonnant (en émettant un bourdonnement). Cela permet d'évacuer le mucus.
 - **L'inhalation de vapeurs humides** est très bénéfique pour les cordes vocales. Ajoutez 1 cuillère à soupe rase de sel sans iode par litre d'eau du robinet bouillante. L'inhalation de vapeurs peut se faire de deux manières :
 - À l'aide d'un inhalateur (à commander en ligne ou chez le pharmacien) ;
 - Ou faites chauffer une casserole d'eau sur le feu, versez le contenu dans un bol et penchez-vous au-dessus du bol pour inhaler la vapeur. Placez une serviette sur votre tête afin que la vapeur puisse atteindre directement votre visage.Inspirez la vapeur par la bouche et le nez. Répétez cette opération 3 à 4 fois par jour.
- 
- Il est également très important de bien hydrater la voix, car des cordes vocales déshydratées sont plus fragiles. Pour cela, buvez au moins **1,5 litre d'eau par jour**.
 - **Ne fumez pas** : évitez les endroits enfumés et poussiéreux pendant les six premières semaines. Arrêtez complètement de fumer. Le tabagisme a un effet néfaste sur la cicatrisation des muqueuses.
 - Respiration : beaucoup de gens respirent par la bouche au repos et pendant leur sommeil. Il est préférable de **respirer par le nez**. Cela permet d'éviter que votre gorge ne se dessèche, ce qui réduit le risque d'inflammation et de démangeaison dans la gorge. Si vous avez des difficultés à respirer par le nez, signalez-le à votre médecin ou à votre orthophoniste.
 - À partir du cinquième jour, vous pouvez recommencer à parler. **Augmentez progressivement la quantité de paroles**. Sur une échelle de 1 à 7, où votre niveau normal de parole correspond à 7, votre activité verbale est de 3 pendant la première semaine (moins de la moitié de ce que vous dites habituellement). Au cours de la deuxième semaine, elle sera de 4/7 (la moitié de ce que vous dites habituellement), de 5/7 la troisième semaine, de 6/7 la quatrième semaine et de 7/7 la cinquième semaine (volume normal). Répartissez vos brefs moments de parole tout au long de la journée et ne les concentrez pas uniquement le soir ou le week-end.



- Voix : au début, votre voix peut paraître grave, enrouée ou rauque. C'est normal peu après une opération. N'essayez pas de forcer une voix aiguë ou forte. Si votre voix ne produit aucun son, il vaut mieux attendre un peu avant de parler. Si nécessaire, utilisez un stylo et du papier, ou votre smartphone.
- Si vous recommencez à parler après quelques jours, faites-le de la manière la plus naturelle possible, avec une voix détendue. **Évitez de forcer sur votre voix** si vous remarquez que vous avez du mal à parler. Évitez de crier pendant les six premières semaines. Évitez les longues conversations téléphoniques au cours des premières semaines.
- **Chanteurs** : à partir du cinquième jour, les chanteurs peuvent effectuer des exercices de vocalisation pendant 5 minutes, deux fois par jour. La durée des exercices de vocalisation peut être augmentée chaque semaine de 5 minutes par séance.

Voir aussi : <https://www.stemkliniekazdelta.com/fr/nuttige-tips> : Utilisation de la voix après une opération aux cordes vocales