

Stemrevalidatie na stembandoperatie

De KNO-arts heeft een afwijking gezien op uw stembanden. U krijgt daarom een onderzoek (operatie) en moet hiervoor onder narcose.

Hoe verloopt de operatie?

De ingreep gebeurt tijdens een dagopname en vindt plaats onder algehele narcose. Dit betekent dat u helemaal slaapt. Via een infuus krijgt u een sterke pijnstillers en een slaapmiddel. Van deze combinatie valt u in slaap. Tijdens de ingreep worden de stembanden via een buis in de keel met een microscoop nauwkeurig bekeken. De buis wordt via de mond ingebracht. Door deze buis kunnen afwijkingen op de stembanden worden behandeld met fijne instrumenten of een laser. Soms wordt afwijkend weefsel opgestuurd voor verder onderzoek.

Risico's en complicaties

Door het gebruik van de metalen buis moeten uw tanden of bovenkaak (bij gebitsprothesedragers) beschermd worden tegen beschadiging. Zelden treedt er een beschadiging op van het gebit of het slijmvlies van de bovenkaak.

Wat te verwachten na de operatie?

Na de ingreep kan uw keel gevoelig zijn. Dit duurt maar kort en verdwijnt vanzelf. In de genezingsfase kan de stem wat heser zijn door een zwelling van de stembanden. Dit kan tot enkele weken duren.

Nazorg

Is er weefsel opgestuurd? Dan wordt na één tot twee weken een controleafspraak ingepland. Tijdens dit gesprek bespreekt de KNO-arts het resultaat van het onderzoek met u. Een controle van hoe de stembanden eruit zien, gebeurt later. De KNO-arts bespreekt ook of u met logopedie moet (her)starten.

Stemrevalidatie

Een goede stemrevalidatie is zeer belangrijk voor het herstel en de kwaliteit van uw stemgeluid. Het is daarom belangrijk om zorgvuldig met uw stem om te gaan. Het herstel van de stem verschilt per persoon en is afhankelijk van meerdere factoren:

- De aard van de aandoening
- De grootte van het operatiegebied
- De mate van stembelasting en beroep
- Persoonlijke factoren (leeftijd, karakter, manier van stemgebruik)
- Omgevingsfactoren (akoestiek, stress, gezinssituatie)
- Roken

Er zijn een aantal algemene richtlijnen voor de stemrevalidatie die belangrijk zijn om op te volgen:

- Niet roken Vermijd ook stoffige en rokerige ruimtes.
- Adem in rust door de neus De neus filtert, bevochtigt en verwarmt de ingeademde lucht. De keel krijgt zo minder kans om uit te drogen. Kunt u niet lang door de neus ademen, laat dat dan aan de KNO-arts of logopedist weten.
- Vermijd luid spreken en roepen Spreek niet in rumoerige ruimtes in de eerste 4 weken.
- Niet fluisteren Fluisteren is een onnatuurlijke manier van spreken die de stembanden irriteert en extra belast.
- Drink ongeveer 2 liter per dag Hierdoor bevochtigt u de slijmvliezen en kan slijm gemakkelijker afgevoerd worden in de keel. Drink maximaal 5 kopjes koffie per dag, de cafeïne in koffie is vocht afdrijvend. Drink vanwege de vocht afdrijvende werking ook geen alcohol.
- Vermijd schrapen en kuchen Drink liever een slokje water. Het slijm op de stembanden of de kriebel die probeert weg te werken, komt toch weer terug. Is het echt nodig, dan mag u zacht hoesten, maar schraap nooit de keel.
- U mag 4 weken niet zwemmen in chloorhoudend water Chloor kan de slijmvliezen prikkelen.
- Eten en drinken U mag alles eten en drinken, maar vermijd voedsel dat brandend maagzuur opwekt.

Logopedie

Soms vindt de stemrevalidatie plaats onder begeleiding van een logopedist. De logopedist zal u begeleiden bij het opbouwen en goed gebruiken van de stem.

Algemeen schema voor de opbouw van het stemgebruik

Week 1:

- 2 tot 4 dagen na de operatie absolute stemrust. Dus helemaal niet spreken, ook niet fluisteren.
- Probeer hoesten te vermijden. Wanneer u toch veel moet hoesten, vraag dan de KNO-arts een hoestdempend middel voor te schrijven. - Gebruik andere communicatievormen: schrijven, mailen, WhatsApp, etc
- Gebruik een signaal om aandacht te krijgen, zoals klappen of kloppen. Als u écht niet kunt vermijden te spreken, doe dit dan zo ontspannen mogelijk, ook al is de stem hees.
- Vermijd sporten waarbij u dieper en sneller gaat ademen, doe geen krachttraining. Wandelen en fietsen (sporten waarbij u rustig kan blijven ademen) mag wel.
- Niet roken.

Week 2:

- Neem stemrust: 4 keer 1 uur per dag zwijgen.
- Zeg alleen het hoognodige bij langdurige gesprekken. Voor ouders met kinderen wil een button of kaartje om de nek soms helpen om aan te geven dat u niet/minder mag spreken.
- Vermijd luid spreken en roepen.
- Probeer ontspannen te spreken, maar fluister niet.
- Minimaal telefoneren (aangezien hierbij vaak de stem luider wordt gebruikt).
- Ben voorzichtig met uw stem. Neem bij een vermoeid gevoel in de keel weer stemrust.
- Volg verder het advies op zoals bij week 1 rondom sporten en niet roken.

Week 3:

- Neem stemrust: 4 keer 1 uur per dag zwijgen.
- Heeft u een spreekberoep? U kunt uw werk weer hervatten met beperking van spreektaken. Zeg alleen het hoognodige. Laat anderen zoveel mogelijk het woord doen.
- Vermijd luid spreken en roepen.
- Probeer ontspannen te spreken, maar fluister niet.
- Houd telefoongesprekken zo kort mogelijk.
- Ben voorzichtig met uw stem. Neem bij een vermoeid gevoel in de keel weer stemrust.
- Volg verder het advies op zoals bij week 1 rondom sporten en niet roken.

Week 4:

- Neem stemrust: 2 keer 1 uur per dag zwijgen.
- Heeft u een spreekberoep? U kunt de spreektaken weer gaan opbouwen (in overleg met de logopedist).
- Vermijd luid spreken en roepen.
- Probeer ontspannen te spreken, maar fluister niet.
- Breid telefoongesprekken verder uit.
- Sporten is goed mogelijk. Neem bij een droge keel extra drinken of pauzeer even.

Week 5:

- Evalueer de stembelasting met de logopedist.
- Kijk in hoeverre u de stem kunt gebruiken in rumoerige ruimtes.
- Blijf alert op de stem en de juiste zorg voor de stem.

Week 6:

- Als u zangles heeft, mag u deze weer herstarten en rustig opbouwen.
- U mag weer roepen. Wees wel alert op HOE u roept. U kunt via de logopedist adviezen krijgen om hierbij een goede techniek te gebruiken.

Week 7 en verder:

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

Vragen?

Heeft u nog vragen of opmerkingen?

Neem gerust contact met ons op:

- Poli KNO: (013) 221 0230
- Poli Logopedie: (013) 221 0050