

STEMTIPS

De volgende tips kunnen u helpen om beter voor uw stem te zorgen:

- Alcohol en koffie drogen de stemplooien uit. Drink zo veel mogelijk water. Zo houdt u uw stemplooien vochtig.
- Ook roken droogt de stemplooien uit. Vermijd rokerige plaatsen en overweeg om te stoppen met roken.
- Roepen, gillen en schreeuwen zijn erg belastend voor uw stem. Gebruik gebaren, praat trager en articuleer goed in een lawaaierige omgeving.
- Stemmen nabootsen, te lang, te hoog of te luid praten forceert de stemplooien. Neem voldoende pauze wanneer u veel moet praten en spreek niet hoger of luider dan nodig.
- Bij hoesten, kuchen en keelschrapen worden de stemplooien hard tegen elkaar geduwd. Slik wat vaker of neem een slokje water als u slijm of een prikkelhoest voelt.
- Bij fluisteren ontstaat er veel spanning in de stemplooien. Laat daarom uw stem voldoende rusten als u hees of verkouden bent.
- Stress en vermoeidheid kunnen ook een invloed hebben op uw stem. Slaap voldoende en neem tijdig ontspanning.

Deze folder geeft geen volledige informatie, maar dient als ondersteuning van de uitleg die u reeds gekregen hebt.

Bij vragen of onduidelijkheden kan u steeds de nko-arts of eventueel de logopedist contacteren:

nko-arts:

Logopedist:

Noteer hier uw vragen:

Vlaamse Vereniging voor Logopedisten:

www.vvl.be

Redactie:
Joke Husson
Piet Ceuppens



Lessius

Uitgever:
Vlaamse Vereniging
voor Logopedisten

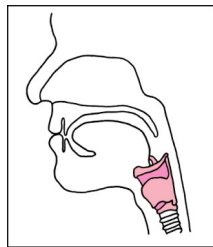
een operatie aan de stemplooien

Deze folder legt uit wat u moet weten wanneer u een ingreep aan uw stemplooien ondergaat.

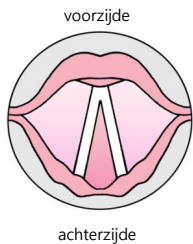


De stemplooien en de stem

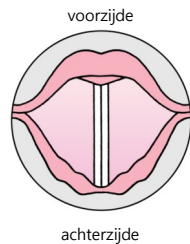
De stemplooien bevinden zich in het strottenhoofd (ter hoogte van de adamsappel), dat een verbinding vormt tussen de luchtpijp en de keelholte. De stemplooien zijn twee kleine spiertjes. Tijdens het ademen zijn de stemplooien geopend. Wanneer we spreken, bewegen ze naar elkaar toe. De lucht die we uitademen, zorgt ervoor dat de stemplooien gaan trillen. Zo ontstaat het stemgeluid. Bij een volwassene zijn stemplooien niet langer dan 2 centimeter.



het strottenhoofd in de hals



bovenaanzicht van de stemplooien tijdens het ademen



bovenaanzicht van de stemplooien tijdens het spreken

Stemproblemen

U hebt een letsel op de rand van de stemplooien. Meestal is dit een zwelling of een verdikking. Hierdoor gaan de stemplooien anders bewegen en zal ook het geluid lager, hees of schor klinken.

De ingreep zelf

Het letsel op uw stemplooien wordt tijdens een operatie verwijderd. U moet nuchter zijn, want de ingreep gebeurt onder volledige narcose. Uw hoofd en uw stemplooien mogen immers niet bewegen tijdens de operatie. U ligt op uw rug en uw hoofd is naar achter gebogen. Zo kan de arts een kijkbuis in uw keel brengen. De ingreep gebeurt langs deze buis. De arts hoeft dus geen insnijding in uw hals te maken.

Na de operatie

Door de operatie ontstaat er een wonde aan de stemplooien. U kan het gevoel hebben dat uw keel wat gezwollen is, maar u zal weinig of geen pijn voelen. U voelt misschien slijm in uw keel, maar probeer zo weinig mogelijk te kuchen of te schrapen. U kan slikken, eten en drinken. Waterdamp inademen en voldoende water drinken bevorderen de genezing. Probeer rokerige of stoffige ruimtes te vermijden. U mag zelf niet roken en geen alcohol drinken. Als dat nodig is, geeft uw arts medicatie om hoesten, niezen of oprispingen van maagzuur te vermijden.

Stemrust

Na de ingreep mag u enkele dagen niet praten. Uw arts vertelt u hoeveel dagen precies. Dit is nodig om de wonde goed te laten genezen. De stemplooien mogen elkaar zo weinig mogelijk raken. U vermijdt dus ook best fluisteren, hoesten, kuchen, keelschrapen, zware krachtinspanningen en hardop lachen. Ook dan bewegen de stemplooien naar elkaar toe.

Communicatietips

Breng vóór de operatie familie en vrienden al op de hoogte dat u enkele dagen niet zal mogen praten.

Gebruik na de operatie pen en papier of een toverlei om te communiceren. U kan ook tekstberichten met uw GSM of via e-mail versturen.

Maak een kaartje waarop staat dat u niet mag spreken omdat u een operatie aan de stemplooien hebt ondergaan. Dit kaartje kan u tonen wanneer het nodig is.

Opnieuw spreken

Enkele dagen na de ingreep onderzoekt de arts uw stemplooien. Hij beslist dan of u weer mag spreken. Uw stem klinkt dan misschien nog laag, hees of schor. Dit verdwijnt meestal vanzelf.

Probeer uw stem nog niet te veel te gebruiken wanneer u terug mag praten. Te lang of te luid praten en fluisteren zijn niet goed voor uw stem. Neem voldoende rustpauzes. Geleidelijk aan kan u uw stem weer meer gaan gebruiken. De arts of een logopedist vertelt u hoe u dit kan doen.

Wanneer de oorzaak van het letsel verkeerd stemgebruik is, krijgt u advies voor logopedische begeleiding. Een logopedist leert u om beter met uw stem om te gaan. Zo voorkomt u dat het letsel terugkeert.

Enkele adviezen vindt u al in deze folder. De arts of logopedist kan u ook een uitgebreide folder over stemhygiëne bezorgen.