



PATIËNTENINFO

Een operatie aan de stemplooiën

LOGOPEDIE / NKO

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

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

Na de operatie

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

Stemrust

Na de ingreep mag je enkele dagen niet praten. De arts vertelt je hoeveel dagen precies. Dat is nodig om de wonde goed te laten genezen. De stemplooien mogen

elkaar zo weinig mogelijk raken. Je 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 je enkele dagen niet zal mogen praten.

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

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

Opnieuw spreken

Enkele dagen na de ingreep onderzoekt de arts je stemplooien. Hij beslist dan of je weer mag spreken. Je stem klinkt dan misschien nog laag, hees of schor. Dat verdwijnt meestal vanzelf.

Probeer je stem nog niet te veel te gebruiken wanneer je terug mag praten. Te lang of te luid praten en fluisteren zijn niet goed voor de stem.

Neem voldoende rustpauzes. Geleidelijk aan kan je jouw stem weer meer gaan gebruiken. De arts of een logopedist vertelt je hoe je dit kan doen.

Wanneer de oorzaak van het letsel verkeerd

stemgebruik is, krijg je advies voor logopedische begeleiding. Een logopedist leert je om beter met de stem om te gaan. Zo voorkom je dat het letsel terugkeert. Enkele adviezen vind je al in deze folder. De arts of logopedist kan je ook een uitgebreide folder over stemhygiëne bezorgen.

Stemtips

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

- Alcohol en koffie drogen de stemplooien uit. Drink zoveel mogelijk water. Zo hou je de 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 de stem. Gebruik gebaren, praat trager en articuleer goed in een lawaaijige omgeving.
- Stemmen nabootsen, te lang, te hoog of te luid praten forceert de stemplooien. Neem voldoende pauze wanneer je 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 je slijm of een prikkelhoest voelt.
- Bij fluisteren ontstaat er veel spanning in de stemplooien. Laat daarom de stem voldoende rusten als je hees of verkouden bent.

- Stress en vermoeidheid kunnen ook een invloed hebben op de stem. Slaap voldoende en ontspan tijdig.

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

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

09 246 99 94: sliklabo

09 246 99 96: stemlabo

kristin.daemers@azmmsj.be

anne-sophie.beeckman@azmmsj.be



Deze folder kwam tot stand in samenwerking met Joke Husson en Piet Ceuppens (red.), met dank aan de *Vlaamse Vereniging voor Logopedisten* (www.vvl.be).

1382 - augustus 2018



**MARIA
MIDDELARES**

Volg ons ook op:



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 – 9000 Gent

Tel.: 09 246 46 46 - Fax: 09 246 96 59

info@azmmsj.be – www.mariamiddelares.be