

U heeft in ons ziekenhuis een (kijk)operatie van de stembanden of de direct aangrenzende gebieden ondergaan. Nu kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede.

Om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen, geeft deze folder u een aantal leefregels voor na de operatie.

Algehele narcose

U bent onder algehele narcose geweest. Hierdoor kunnen uw concentratie- en beoordelingsvermogen enige tijd verminderd zijn. Let daarom op het volgende: rust voldoende, gebruik geen alcohol, rijd geen auto, motor of bromfiets en hanteer geen scherpe voorwerpen. Dit alles tot 24 uur na de narcose.

Regelmatig komen keel- en spierpijn voor en ook kunt u enige tijd na de operatie sneller vermoeid zijn. Dit is normaal en gaat vanzelf over.

Bij pijn

Bij pijn mag u 4 keer per dag 1000 mg paracetamol innemen (maximaal 4000 mg per dag). Los de paracetamol eerst op in water.

Stemrust

Na de operatie wordt een periode van stemrust voorgeschreven. De arts spreekt met u af hoelang dit spreekverbod geldt (doorgaans 3 dagen).

Stemrust betekent ook niet fluisteren. Fluisteren is niet goed voor de stem. De stemrust is om de wond op de stmband de tijd te geven om te genezen. In principe zult u na ruim een week hersteld zijn en kunt u uw werkzaamheden – afhankelijk van de spreekbeelden die uw beroep stelt – dan hervatten.

Eten en drinken

- Het is raadzaam de eerste 2 dagen na de operatie zacht en koud/afgekoeld voedsel te gebruiken.
- Eet geen hard en scherp voedsel zoals pinda's, chips en frites. Dit kan beschadiging van de wond en daardoor een bloeding veroorzaken.
- Vermijd te scherp of gekruid eten. Dit veroorzaakt irritatie van het wondgebied.
- Bepaald fruit kunt u beter even niet eten. Sinaasappelsap veroorzaakt irritatie van de wond. De pitten in druiven kunnen het wondgebied beschadigen en banaan plakt in de keel.
- Melkproducten worden over het algemeen als plakkerig en vervelend ervaren en koolzuurhoudende dranken als te prikkelend.
- De eerste week na de operatie niet roken.
- Waterijsjes helpen om de pijn te verminderen. Geen softijs, omdat dit bacteriën kan bevatten.

Voorkomen van bloedvatverwijding

Door warmte en het nuttigen van alcohol ontstaat verwijding van de bloedvaten, waardoor een bloeding kan optreden.

U kunt dit voorkomen door onder andere:

- niet te heet te douchen.
- eten en drinken iets te laten afkoelen.
- geen gebruik te maken van sauna en/of zonnebank.
- bij warm weer niet in de zon te gaan lopen of zitten.
- geen alcoholische dranken te nuttigen.

Wat te doen bij een bloeding?

De kans op een nabloeding is de eerste 12 uur na de operatie het grootst. Overigens is de kans op een nabloeding in het algemeen klein.

Mocht u thuis toch een bloeding krijgen, probeer deze dan te stoppen door op ijsklontjes te sabbelen en rustig te gaan zitten.

Logopedie

Drie tot vier dagen na de ingreep mag u starten met logopedische oefeningen. Als het goed is, heeft u voor de operatie al afspraken gemaakt met een logopedist. Mocht dit niet zo zijn, dan kunt u dit z.s.m. na de operatie doen. U heeft hiervoor een verwijzing van de arts.

Contact opnemen

In de volgende situaties altijd het ziekenhuis bellen:

- Als de bloeding na 15 minuten nog niet gestopt is.
- Bij benauwdheid.
- Bij koorts hoger dan 38,5°C.

Tijdens kantooruren kunt u bellen met de polikliniek KNO via telefoonnummer 020 – 755 7029.

Buiten kantooruren kunt u het algemene ziekenhuisnummer bellen (020 – 755 7000).