

Äänenkäyttöohjeet äänihuulitoimenpiteen jälkeen

Kurkunpäätoimenpiteiden jälkeen tarvitaan yleensä äänilepoa, mutta operoidusta alueesta riippuen äänilevon aste ja pituus voivat vaihdella. Nämä ohjeet sopivat suurimmalle osalle äänihuulileikkauspotilaista.

Ensimmäisen viikon ja erityisesti ensimmäisen 2-4 päivän aikana leikkauksen jälkeen:

- Saa puhua vain hyvin vähän - parin sanan lauseita ja lyhyitä jaksoja kerrallaan
- Ei saa puhua kovalla äänellä
- Ei saisi yskiä tai rykiä – käytä tarvittaessa yskänärsytystä hillitsevää yskänlääkettä

Viikon kuluttua leikkauksesta:

- Saa puhua jo vähän runsaammin, mutta ei jatkuvasti tai pitkiä jaksoja kerrallaan
- Puhumisessa tulee pitää taukoja
- Ei saa puhua kovalla äänellä – välttä puhumista meluisissa paikoissa tai ulkona

2 viikon kuluttua leikkauksesta:

- Saa puhua enemmän, mutta ei kovalla äänellä tai koko päivää
- Vähemmän äänirasitusta sisältäviin töihin voi jo palata

3 viikon kuluttua leikkauksesta:

- Saa yleensä jo puhua normaalin määrän
- Saa puhua voimakkaallakin äänellä
- Puhumista tulee yhä rajoittaa, mikäli ääni selvästi käheytyy puhumisen myötä tai puhuminen aiheuttaa yskää/kurkkukipua
- Ääni ei välttämättä ole laadultaan vielä paras mahdollinen. Toipumista tapahtuu yhä.

Voimakasta fyysistä rasitusta tulee kahden ensimmäisen viikon aikana **välttää**, koska hengästymisen ja ponnistelu rasittavat äänihuulia. Kuiskaamistyyppistä puhumista tulee myös välttää.

Jokainen hoitava lääkäri voi antaa omia ohjeitaan – noudata ensisijaisesti niitä.