

## **Instruktion för röst användning efter stämbandoperation**

Efter struphuvudsoperation behövs oftast röstvila, och röstvilans grad och längd kan variera beroende på det opererade området. Dessa instruktioner lämpar sig för största delen av patienter som genomgått stämbandoperation.

### **Under den första veckan och speciellt de första 2 – 4 dagar efter operationen:**

- Får man tala väldigt lite – korta meningar på några ord, under korta perioder åt gången
- Rösten får inte höjas vid tal
- Hostande och harklande skall undvikas – använd vid behov hostmedicin

### **En vecka efter operationen:**

- Får man tala lite mer än föregående vecka, men inte hela tiden eller under långa perioder
- Håll pauser då du talar
- Tala inte med höjd röst – undvik tal i omgivning med buller eller utomhus

### **Två veckor efter operationen:**

- Får man tala mer, men inte med höjd röst eller under hela dagen
- Möjligt att återgå till mindre röststrängande arbeten

### **Tre veckor efter operationen:**

- Får man oftast tala normalt
- Rösten kan nu höjas vid tal
- Talet bör fortfarande begränsas, i synnerhet ifall rösten tydligt blir hes eller ifall talande orsakar hosta/halsont

**Kraftig fysisk ansträngning skall undvikas** under de första två veckorna efter operationen, eftersom andfåddhet och ansträngning irriterar stämbanden. Även viskning skall undvikas.

Varje läkare kan ge egna råd för röstvila – följ i första hand de råd du har fått av din vårdande läkare.