

Stemverhogende operatie (na logopedie)

De stem speelt een grote rol in dagelijkse contacten en is een belangrijke factor in de manier waarop naar mannen en vrouwen wordt gekeken. Heeft u al meer dan een half jaar een intensieve logopedische behandeling ondergaan en vindt u uw stem nog steeds te laag? Dan komt u **mogelijk** in aanmerking voor een stemverhogende ingreep. De verpleegkundig consulent van de Genderpoli kan u daar meer over vertellen. In deze folder leest u meer over de mogelijkheden om uw stem aan te passen aan uw nieuwe situatie.

Over de stemverhogende operatie

De stemverhogende operatie betreft stembanden en strottenhoofd en heeft - de naam zegt het al - *alleen* invloed op de hoogte van de stem. Door stembanden te verkorten of aan te spannen, verhoogt de toon.

De operatie heeft dus *geen* invloed op andere aspecten van de stem, zoals de stembuigingen (melodie), het gebruik van de klankkast (resonantie) en de uitspraak. Zorg daarom dat u deze aspecten van uw stemgebruik al goed beheerst voordat u de stemverhogende operatie aangaat. Onderzoek bevestigt dat personen die de andere aspecten van het vrouwelijke stemgebruik al goed beheersen, ook tevredener zijn met de resultaten van de stemverhogende operatie.

Wanneer komt u in aanmerking voor een stemverhogende ingreep?

- Als u minstens een half jaar intensieve logopedische behandeling heeft gevolgd om uw stem en manier van spreken te vervrouwelijken, maar u uw stem nog steeds te laag vindt om vrouwelijk te klinken;
- Als de logopedist en de KNO-arts van het Genderteam na onderzoek hebben geconstateerd dat uw stem en stembanden geschikt zijn om de stemverhogende ingreep met succes te kunnen ondergaan. In het onderzoek hebben zij uw stembanden via een video-opname beoordeeld en het bereik (toonhoogte en volume) van uw stem geïnventariseerd. Uw stem dient lager te zijn dan 160 Hz.;
- Als u niet rookt.

Vorbereiding op de operatie

Locatie van de operatie

De stemverhogende operatie vindt plaats in Amsterdam UMC, locatie VUmc of in een van de klinieken die bij het Genderteam is aangesloten.

Zorgverzekering

Op het moment van dit schrijven wordt de stemverhogende ingreep vergoed door de zorgverzekering indien u aan bovenstaande voorwaarden voldoet. Dat kan veranderen, want zorgverzekeringen hebben het recht om zelf hun voorwaarden aan te passen.

De operatie en operatietechnieken

Het Genderteam gebruikt twee technieken voor de stemverhogende operatie: de crico-thyroidapproximatie (voor mensen met een groot bereik in stemhoogte) en de wendlerglottoplastiek (voor mensen met voldoende stemvolume).

Crico-thyroidapproximatie

Deze ingreep zorgt ervoor dat er meer spanning op de stembanden komt, waardoor een hoge stem makkelijker behaald en volgehouden kan worden. Hiervoor wordt het schildkraakbeen (thyroid) vastgehecht aan het ringkraakbeen (cricoid).

Deze ingreep is met name geschikt voor mensen met een groot bereik in stemhoogte, d.w.z. gemakkelijk lage én hoge tonen kunnen maken. Dat is omdat de operatie het bereik verkleint: het is na de operatie moeilijker om lage tonen te halen.

De ingreep vindt plaats onder narcose. Via de voorzijde van de hals wordt de huid van de hals geopend; na de ingreep blijft er een litteken van 3-5 centimeter.

Wendlerglottoplastiek

Deze ingreep maakt de stembanden via een hechting korter. Deze ingreep is het meest geschikt voor mensen met een krachtige stem hebben met voldoende volume.

De ingreep vindt plaats onder narcose en wordt via de mond/keel uitgevoerd (zonder zichtbaar litteken).

Mogelijke risico's, complicaties en nadelen van de stemverhogende operatie

- Stemvermoeidheid. Dit is in principe tijdelijk. Logopedie na de operatie kan helpen om dit te verminderen.
- Kleinere melodisch stembereik (minder tonen)
- Vermindering van het volume van de stem
- Heesheid/schorheid
- Minder controle over de stem
- Tandschade (in het geval van een Wendlerglottoplastiek)
- Nabloeding (in het geval van een Crico-thyroidapproximatie).
- Infectie
- Onvoldoende resultaat

Psychische impact van de operatie

Na de operatie moet u wennen aan uw nieuwe stem, en dat geldt ook voor uw omgeving. In de gewenningsperiode oefent u veel en leert u uw stem opnieuw kennen. Ondersteuning van familie en vrienden kan in deze periode heel belangrijk zijn.

Ontslag, thuis en nazorg

Houdt u er rekening mee dat uw stem na de operatie niet direct goed is. Herstel van de wond van de stemband heeft tijd nodig en gedurende die tijd is uw stem wisselend van kwaliteit. Soms bent u hees of schor; dat is normaal. Dit kan lange tijd aanhouden, zeker bij de Wendlerglottoplastiek, tot wel zes weken.

Adviezen voor thuis

De eerste twee tot vijf dagen na de operatie is **stemrust** belangrijk om het geopereerde weefsel zo goed mogelijk te laten herstellen. Stemrust betekent dat u helemaal niet mag spreken; gebruik daarom pen en papier of een tablet/laptop om te communiceren.

Na de stemrust moet u nog twee weken rustig aan doen met uw stem. Dat betekent dat u wel mag praten, maar de stem **niet te veel mag belasten**:

- Neem drie maal per dag een stiltepauze van ongeveer 20 minuten
- Fluister niet, dit is namelijk een grotere belasting voor uw stem dan gewoon spreken
- Spreek rustig en articuleer duidelijk
- Roep/schreeuw niet en spreek op een toonhoogte die comfortabel voelt
- Wordt uw stem wat zwakker of heser na een langere tijd spreken? Neem dan rust.
- Ga dicht bij uw gesprekspartner staan en kijk hem of haar aan
- Vermijd lange gesprekken en gesprekken in luidruchtige ruimtes (feestjes, auto)
- Beperk het aantal telefoongesprekken
- Maak eventueel gebruik van ondersteunende gebaren

Vanaf twee weken na de operatie mag u de stem verder gaan belasten, zo nodig met ondersteuning van een logopedist.

Niet roken

Om het herstel van de stem zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen adviseren wij u om niet te roken. Roken zorgt voor een langzamere genezing, en door roken is vaker zwelling aanwezig van de stembanden.

Adem in rust door de neus

Koude, vuile en droge lucht wordt door de neus verwarmd, gezuiverd en bevochtigd. Door te ademen door de neus (met de mond gesloten) is er minder kans op een infectie en irritatie in neus en keel.

Vermijd kuchen en keelschrapen (bij kriebel of slijmpropje)

Tijdens kuchen of keelschrapen slaan de stembanden hard tegen elkaar aan. Daardoor kan het slijmvlies van de stembanden beschadigen. Heeft u last van slijm? Dan kunt u beter beginnen met spreken of zachtjes neuriën. Hierbij gaan de stembanden trillen, waardoor het slijm los komt. U kunt ook een slokje water drinken of slikken.

Kunt u het hoesten echt niet vermijden? Probeer dit dan met een buikstootje of blaas een zachte /h/ met een buikstootje (huffen).

Drink voldoende water

Door voldoende water te drinken verbeter de vochtbalans van het hele lichaam, dus ook dat van de slijmvliezen van de stembanden. Daarnaast ontspant het strottenhoofd wanneer je slikt; dat is een gunstig bijeffect van water drinken.

Beperk alcohol en cafeïne

Gebruik zo min mogelijk alcohol en cafeïne. Deze middelen zorgen voor uitdroging van het stembandweefsel.

Luchtbevochtiging en goede ventilatie

Om uitdroging van de stembanden te voorkomen is het belangrijk er voldoende luchtbevochtiging en goede ventilatie is in uw woon-, slaap- en werkruimte.