

# Ruiken na een laryngectomie

Na een laryngectomie ademt u via het tracheostoma en passeert er geen lucht meer door de mond- en neusholte. U zult minder goed ruiken, maar kan wel met een reuk-techniek actief leren ruiken.

Voordat u geopereerd werd stroomde de ingeademde lucht via de neus en/ of de mond en vervolgens via het strottenhoofd naar de longen. De uitgeademde lucht stroomde vanuit de longen via het strottenhoofd naar de neus en/of mond.



*Figuur 1: Ademen en ruiken door de neus*



*Figuur 2: Situatie na een laryngectomie*

Na de operatie ademt u niet meer door de neus en de mond, maar door de luchtpijpopening in de hals (tracheostoma). Doordat de lucht de neus niet meer passeert bij het inademen kunt u niet meer passief of ‘automatisch’ ruiken. Dit betekent dat uw neus u niet meer kan waarschuwen voor bedorven voedsel of voor gevaarlijke stoffen, zoals gas.

Zie ook: [Ruiken na een laryngectomie \(YouTube\)](#).

U kunt echter wél met hulp van een logopedist actief leren ruiken via de ‘gaap ruikmethode’. Met deze methode kunt u lucht via de neus leren aanzuigen, waardoor u meestal wel weer actief geuren kunt waarnemen.

Het actief leren ruiken leert u via de gaap-ruikmethode (‘beleefd gapen’: gapen met de lippen op elkaar). Door deze beweging snel te herhalen, brengt u zelf een luchtstroom door de neus op gang. De tong wordt vanaf het gehemelte, samen met de kaak en de mondbodem, naar beneden bewogen. Hierdoor ontstaat onderdruk in de vergrote mondholte. Geuren kunnen dus alleen worden opgemerkt, als u deze techniek bewust (en actief) toepast. Met andere woorden: geuren zult u niet meer ‘automatisch’ (passief) kunnen opmerken.

Voor de gaap-ruikmethode zijn een goede tongbeweging en beweging van het gehemelte erg belangrijk. Daaraan zal bij het leren van de gaap-ruikmethode dan ook veel aandacht worden besteed. Een andere basisvaardigheid die bij de gaap-ruikmethode wordt toegepast is een vlotte, actieve kaakbeweging. U oefent zittend, in een ontspannen houding.

In de video [Ruiken | Laryngectomie \(YouTube\)](#) wordt de gaap-ruik methode gedemonstreerd.

## Links

Deze folder is onderdeel van “Verder zonder Stembanden”.

“Verder zonder stembanden” bevat ook onderstaande onderdelen:

[Laryngectomie: verwijderen van het strottenhoofd](#)

[Ademen-Stomazorg na een laryngectomie](#)

[Eten en drinken na een laryngectomie](#)

[Spreken-Prothesezorg na een laryngectomie](#)

[Bestraling \(en chemo\) na een laryngectomie](#)

[Soepel houden van hals en schouder na een halsklieroperatie/laryngectomie](#)

[Uw sociaal-emotionele leven na een laryngectomie](#)

[Video's over laryngectomie](#)