

Neusspoeling met zout water

U heeft een ingreep of operatie aan uw neus gehad. Om infectie aan de neus te voorkomen en om het slijmvlies te laten slinken, spoelt u uw neus de komende dagen met een zoutoplossing. De KNO-arts heeft u uitgelegd hoe u de neus kunt spoelen. In deze folder kunt u de instructie nog eens nalezen.

Waarom neusspoelen?

Na een ingreep of operatie aan de neus is het belangrijk dat u uw neus goed spoelt. De wond wordt dan schoon en geneest beter. Alle korsten weken goed los. Het is belangrijk dat u de neus diep spoelt: de neusholte is namelijk bijna 10 centimeter lang.

Hoe lang en hoe vaak spoelen?

U spoelt de eerste 6 weken na de ingreep of operatie liefst 5 keer per dag. Twee keer spoelen per neusgat is voldoende. Spoelen gaat het best met schoon lauw kraanwater met een beetje zout erin opgelost.

Zoutoplossing maken of kopen

Doe 1 afgestreken theelepel keukenzout in 1 glas lauw warm water (2,3 gram op 250cc). Ook is er kant en klaar zoutoplossing te koop bij de (Gelre) apotheek.

Spoelen kan op verschillende manieren

Rhino Horn

Bij neus spoelen met de Rhino Horn loopt het water gemakkelijk in de neus via het ene neusgat en komt er aan de andere kant weer uit. U koopt deze bij de (Gelre) apotheek. U vult het kannetje met de zoutoplossing, kant-en-klaar gekocht of zelf gemaakt.

- Houd uw hoofd horizontaal boven de wasbak en breng de tuit van de Rhino Horn in het bovenliggende neusgat (dus bij het hoofd naar rechts gekanteld: het linker neusgat).
- Laat het water langzaam in het neusgat lopen, terwijl u een langdurende G-klank maakt of kort steeds de letter K zegt. Hierdoor sluit uw zachte gehemelte de neus af en komt het zoute water niet in uw keel.
- Het water loopt via het onderliggende neusgat weer naar buiten, aangezien de beide neusholten achterin met elkaar in verbinding staan. Het kan voorkomen dat er wat zout water bij of net in de buis van Eustachius loopt. U voelt dit in uw oor.

Dit kan geen kwaad.

- Laat de neus goed leeglopen en snuit deze zo nodig.
- Herhaal bovenstaande stappen voor het andere neusgat.



Spuitje

U kunt ook een spuitje gebruiken. U zuigt de zoutoplossing op, spuit dit in een neusgat en laat het er weer uitlopen. Met een spuitje loopt het er meestal weer via hetzelfde neusgat uit. Ook hierbij is het handig om dit boven de wasbak te doen.

Zoutspray

Er zijn ook kant en klare zoutsprays te koop. Ze zijn er in verschillende sterktes. Het spoelen gaat hetzelfde als met een spuitje.

Uit de hand

Tenslotte kunt u ook zout water uit de handpalm opsnuiven. Na het opsnuiven weer zachtjes uitblazen, niet snuiten. Dit gaat goed bij de wasbak, maar ook bijvoorbeeld tijdens het douchen.

Problemen na neusspoelen

Licht bloedverlies bij het spoelen is normaal. Bij flinke bloedingen probeert u de neus zachtjes leeg te blazen. Daarna drukt u de neus dicht, soms wel 20 minuten lang. Na een flinke bloeding mag u de neus een dag niet spoelen.

Vragen?

Heeft u na de uitleg van uw arts en het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw KNO-arts.

Bereikbaarheid polikliniek Keel, Neus en Oorheelkunde

Gelre Apeldoorn

- bereikbaar maandag t/m vrijdag;
- van 08.30 - 16.30 uur;
- tel.: 088 1053365

Gelre Zutphen

- bereikbaar maandag t/m vrijdag;
- van 08.30 - 16.30 uur;
- tel.: 088 1053366

Gelre Polikliniek Lochem

- Voor afspraken tel 088 1053366