

Inleiding

Nazorg na een neus- en/of bijholte operatie



U heeft een neus- en/of bijholte operatie gehad. Voor een goede genezing is het belangrijk dat u zich houdt aan een aantal leefregels. Zo is het belangrijk dat u de dag na de operatie de tampons verwijdert. Daarna start u met het spoelen van uw neus met een zoutoplossing.

Het verwijderen van neustampons

Na het neus- en/of bijholteoperatie worden aan beide kanten van de neus speciale neustampons ingebracht. De **dag na de operatie** moet u zelf de tampons uit uw neus verwijderen. In onderstaande instructievideo ziet u hoe u dit het beste kunt doen.

Het verwijderen van neustampons

Video voice-over

Na een neusoperatie krijgt u tampons in uw neus. Deze tampons moeten het bloeden van de wondjes in de neus stoppen en geven steun aan de neus.

De tampons moet u zelf de volgende dag verwijderen. Doe dit zittend bij een wastafel. Voordat u uw neustampons één voor één verwijdert, wast u eerst uw handen.

Vervolgens maakt u de touwtjes van de tampons los. Langzaam trekt u de tampons uit uw neus. Dit kan vervelend en pijnlijk zijn. Na het verwijderen van de tampons, kan uw neus nog wat nabloeden.

Het verwijderen van de neustampons kan eventueel ook terwijl u op bed ligt.

Houd uw ogen open



Houd tijdens het verwijderen van de tampons uw ogen open. Dit is belangrijk om druk op uw neus te voorkomen.

Bloeden na het verwijderen van de tampons



Na het verwijderen van de tampon(s) kan de neus nog wat bloeden. Dit moet na zo'n 15 minuten over zijn. Als het bloeden niet stopt, moet u contact opnemen met de polikliniek KNO op 0512 588 300 (tussen 08.00-16.30 uur). In het weekend of buiten werktijden neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp op 0512 588 146.

Het spoelen van de neus

Na de operatie is het belangrijk dat u uw neus spoelt met een zoutoplossing. Spoelen met zout water reinigt het slijmvlies en voert overtollig slijm, korsten en/of pus, af. Door regelmatig de neus schoon te maken, verkleint u de kans op een infectie. Ook bevordert u hiermee het herstel. Het spoelen zorgt er voor dat u vrijer kunt ademen.

In onderstaande instructievideo ziet u hoe u dit spoelen het beste kunt doen. U kunt dit het beste zittend boven een wasbak doen.

Het spoelen van de neus

Video voice-over

Voor het herstel van uw neus en de wondjes in uw neus is het belangrijk dat u de neus goed schoonhoudt. Dat doet u door de neus te spoelen.

Het spoelen van uw neus doet u met zout water. U mengt daarvoor in een kommetje lauwwarm water met één mespuntje keukenzout. U roert daarin totdat het zout is opgelost.

Daarna giet u het spoelwater in de palm van uw hand. Voorzichtig houdt u één neusgat dicht. Steek uw neus in uw hand en snuif het spoelwater diep op. Het spoelwater zorgt ervoor dat de wondjes in uw neus beter genezen. Het water spuugt u daarna uit.

Daarna spoelt u uw andere neusgat.

Hoe lang en hoe vaak moet gespoeld worden?



De eerste twee weken na de operatie spoelt u elke dag 4-6 keer. Daarna bouwt u het spoelen af totdat er geen korstjes en bloed meer uitkomen bij het spoelen.

Nazorg

Leefregels



- Gedurende de eerste dagen na de operatie is er een kans dat er een beetje vers bloed of wat bloederig slijm uit de neus komt. Soms kunnen zelfs oude bloedresten de neus verlaten. Dit stopt meestal na enige tijd vanzelf
- Gedurende de eerste week na de operatie mag u uw neus niet snuiten, mag u niet zwaar tillen en bukken en moet u niezen zoveel mogelijk voorkomen
- Als u moet niezen, doe dit dan via de open mond, zodat de druk kan ontsnappen
- De eerste twee weken na de operatie mag u niet sporten
- Overleg met uw arts wanneer u uw werk weer kan hervatten

Wanneer moet ik contact opnemen?

Bij de volgende klachten moet u contact opnemen:

- Als er sprake is van een nabloeding. Dat er bloed uit de neus komt na de operatie is normaal. Als er bloed uit de neus loopt/stroomt en dit niet binnen 15 minuten stopt, is er sprake van een nabloeding



588 146.

- Als er sprake is van acute benauwdheid, koorts (hoger dan 38°C), hoofdpijn of hevige zwelling
- Als het spoelen niet lukt omdat uw neus dichtzit
- Als u veel pijn heeft

Op werkdagen belt u de polikliniek KNO op 0512 588 300. In de avond of in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp op 0512