

Inleiding

Neusspoelen met zoutoplossing



Uw arts heeft u geadviseerd om uw neus te spoelen. Hier krijgt u informatie over hoe u dat het beste kunt doen.

Waarom moet u uw neus spoelen?



Het spoelen met een zoutoplossing heeft de volgende werking:

- Na een operatie reinigt het de (neus)bijholtes van snot en korsten
- Bij verkoudheid of een neusbijholtenontsteking vermindert het de klachten
- Het houdt de neus open en schoon
- Het helpt eventueel slijm uit de bijholtes te verwijderen, waardoor u meer lucht krijgt
- Het houdt de slijmvliezen vochtig

Hoe vaak moet ik mijn neus spoelen?



De arts zal u advies geven over hoe vaak u uw neus moet spoelen.

Heeft u een operatie gehad? 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.

Het spoelen van de neus

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.

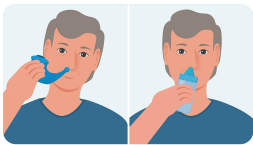
Het spoelen van uw neus doet u met zout water. U mengt daarvoor in een kommetje lauwwarm water met één mespuntje keukenzout. U roert daarin totdat het zout is opgelost.

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.

De verhouding van de zoutoplossing is als volgt: meng 250 milliliter water met één mespunt of theelepel zout.

Spoelen met hulpmiddelen



U kunt gebruikmaken van een spoelkannetje (links) of een knijpflesje (rechts) met het spoelen. Met het knijpflesje kunt u iets krachtiger spoelen. Deze hulpmiddelen zijn te koop bij de apotheek of u kunt ze online bestellen.

Overige informatie

Spoelen en andere medicatie

Als u medicijnen in de neus gebruikt (bijvoorbeeld neusspray of druppels) is het goed om vóór het gebruik van de medicijnen dit spoeladvies te volgen. Op die manier kunnen uw medicijnen uw neusslijmvlies goed bereiken. U wacht totdat uw neus weer droog is (ca. 15 minuten) nadat u de neus gespoeld heeft voordat u de medicijnen in de neus gebruikt.

Controle na een ingreep aan de neus

Als u een ingreep heeft gehad wordt er in overleg met de arts een controle afspraak gemaakt. Gaat in de tussentijd de neus dichtzitten en/of krijgt u koorts dan moet u contact opnemen

met poli KNO of (in het weekend) de huisarts/dokterswacht.