

# Spoelen van de neus met zoutoplossing

## Doel

Het reinigen van de neus(bij)holten van snot en korsten. Snot en korsten die in de neus(bij)holten blijven, irriteren het neusslijmvlies en onderhouden de ontsteking van het neusslijmvlies.

## Wanneer spoelen?

- Na een operatie aan de neus en/of neusbijholten;
- bij o.a. neusverkoudheid, bijholte klachten.

## Hoe maakt u een zoutoplossing

De zoutoplossing maakt u door een theelepel keukenzout (afgestreken) op te lossen in een grote mok (250 ml) lauw water. Het water in Nederland is in principe voldoende schoon om direct mee te spoelen.

## Spoelen

Het (lauwe) spoelwater kan op verschillende manieren in de neus worden gebracht:

- met een 20 ml of 50 ml spuit
- in een lepel of vanuit uw hand opsnuiven

Spoel boven een wasbak / gootsteen. U kunt de zoutoplossing vanuit uw hand/vanuit een lepel opsnuiven, per neusgat. Dan zal de zoutoplossing wel in uw keel lopen en dit spuugt u gewoon uit.

U kunt ook een neusdouche gebruiken, te koop bij uw apotheek.

## Hoe vaak spoelen

De eerste 2 weken na de ingreep aan de neus (overleg arts) spoelt u ongeveer 4 keer per dag. Daarna is 2-3 maal daags spoelen voldoende tot de volgende controle. Als u merkt dat er minder viezigheid uit de neus komt, mag u minderen met spoelen.

Als u geen ingreep aan de neus heeft gehad, maar wel het advies heeft gekregen om uw neus te spoelen, dan volstaat 2 keer spoelen per dag.

## Spoelen en andere medicatie

Als u medicijnen in de neus gebruikt (bijv. neusspray of druppels) is het goed om voor 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 ingreep aan de neus

In overleg met de arts wordt revisie afgesproken.

Gaat in de tussenliggende periode de neus dichtzitten en/of krijgt u koorts dan moet u contact opnemen met poli KNO of (in het weekend) de huisarts/dokterswacht.