

Neusspoelen met zout water

Na uw neusoperatie heeft de KNO-arts geadviseerd de neus te spoelen met een zoutoplossing. Dit is nodig om op een voorzichtige manier oud bloed te verwijderen en om korstvorming tegen te gaan. Na een neusoperatie zijn de normale schoonmaakmechanismen tijdelijk verstoord. Dit is ook het geval bij neuspoliepen, bij een allergie, bij hyperreactieve slijmvliezen of bij chronische ontstekingen. De ontregelde slijmvliezen houden het slijm langer vast in de neus. In dit slijm kunnen bacteriën makkelijker overleven en eventueel infecties veroorzaken.

Door het spoelen met zout water wordt het slijmvlies gereinigd. Het spoelen zorgt ervoor dat u vrijer kunt ademen. Op een schoon slijmvlies hebben medicijnen die in de neus gesprayd of gedruppeld worden meer effect.

Vorbereiding

De zoutoplossing waarmee u de neus spoelt, is te koop bij de apotheek, drogist, de zelfzorg winkel of op internet via www.kno-winkel.nl.

U kunt de zoutoplossing ook zelf maken met jodiumvrij zout (bijvoorbeeld Jozo met de blauwe dop). Wij adviseren u om geen zeezout te gebruiken, dit is vaak vervuild.

Hieronder leest u hoe dat gaat.

- U heeft een fles met een inhoud van een halve liter nodig en 4,5 gram keukenzout. U kunt dit zelf afwegen of u kunt hiervoor speciale zouttabletten gebruiken.
- U spoelt de fles uit met heet water.
- Daarna vult u de fles met warm kraanwater.
- Hierin lost u de afgewogen hoeveelheid zout of de zouttabletten op door goed te schudden.
- Voordat u gaat spoelen laat u de zoutoplossing afkoelen tot lichaamstemperatuur.
- De zoutoplossing is 2 dagen houdbaar. Elke keer vers aanmaken heeft echter de voorkeur; dit voorkomt verontreiniging.

Om de neus te spoelen kunt u een spuitje gebruiken. Hiervoor heeft u een spuitje van 20 ml nodig. Deze spuitjes zijn verkrijgbaar bij de assistente van de polikliniek KNO.

U krijgt het spuitje ook mee na opname op de verpleegafdeling als u een neus- of neusbijholte-operatie heeft ondergaan.



Was, voordat u gaat spoelen, uw handen goed met water en zeep. Zorg ervoor dat uw nagels kort en schoon zijn.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

Neusspoelen

Er zijn twee manieren om de neus te spoelen.

1. Neusspoelen met behulp van een spuitje

- Het is prettig om te spoelen met handwarm water (lichaamstemperatuur). Dus niet te warm of te koud. U kunt de flacon met de zoutoplossing onder de warme kraan houden of kort in de magnetron opwarmen.
- Giet een gedeelte van het spoelwater in een schoon glas of kommetje.
- Vul de spuit van 20 ml met zoutoplossing.
- Houd uw hoofd voorovergebogen met de kin op de borst boven de wastafel en draai uw hoofd naar rechts, zodat het rechter neusgat onder komt (fig. 1).
- Adem door uw mond. U kunt niet door de neus ademen wanneer er water doorheen loopt.
- Zet de spuit in het neusgat en spoel rustig de neus schoon, zonder dat dit pijn doet. U spuit in de richting van het voorhoofd en in de richting van het oog.
- Let er op dat u met de spuit het neustussenschot niet irriteert. Raak het neustussenschot zo min mogelijk aan.
- Het water loopt uw neus uit via de keel of via het andere neusgat. Spuug het water uit. Slik het water niet door, daar kunt u misselijk van worden.
- Draai daarna uw hoofd weer in de voorovergebogen stand met de kin op de borst en laat het resterende water eruit lopen.
- Herhaal deze procedure totdat de neus schoon aanvoelt en ook het spoelwater schoon blijft. Om de andere zijde te spoelen, doet u het bovenstaande nogmaals, maar dan juist andersom (fig. 2).



Fig. 1



Fig. 2



2. Neusspoelen met behulp van hulpmiddelen

Er zijn ook andere hulpmiddelen verkrijgbaar om de neus te spoelen, zoals de Rhino Horn of Nasofree neusdouche. De Rhino Horn is verkrijgbaar bij de apotheek, de Nasofree neusdouche is verkrijgbaar bij de zelfzorg winkel in de laan van het ziekenhuis. U kunt er ook voor kiezen om Physiomer te kopen, dit is een kant en klare neusspoelvloeistof onder druk. Al deze hulpmiddelen kunt u ook bestellen op www.kno-winkel.nl. Een instructiefilmpje over het neusspoelen kunt u vinden op YouTube onder 'Spoelen met zout'. Selecteer dan het instructiefilmpje van AMC KNO.



Belangrijk

Het is beter om uw neus niet te snuiten. U mag uw neus wel ophalen.

Hoe vaak spoelen?

Na een operatie is het belangrijk om **de eerste twee weken minimaal drie tot vier keer per dag** te spoelen, ook om de infectiekans te verminderen. Zodra uw neus minder verstopt raakt, kunt u afbouwen naar 2 keer per dag spoelen en daarna 1 keer per dag ('s morgens).

Als u een neusspray of neusdruppels met corticosteroiden gebruikt, doet u dit dan **na** het spoelen, anders spoelt u het medicijn uit de neus.

Als u neus erg dicht zit, kunt u 5 tot 10 minuten **voor** het spoelen Xylomethazoline 0.1% neusspray (te koop bij drogist of apotheek) gebruiken gedurende een week. Daarna dient u te stoppen met deze spray, omdat het medicijn dan een averechts effect gaat krijgen en de neus meer verstopt raakt.

Bij erg veel korsten in de neus kan uw KNO-arts een neuszalf, bijvoorbeeld Nasumel of Bactroban, voorschrijven.

Vragen

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek KNO: 033 - 850 50 50. Vraagt u naar de poli KNO.

Op de website www.kno.nl leest u meer informatie over keel-, neus- en oorheelkunde.