

# Neusspoelen

Keel Neus en Oorheelkunde



Beter voor elkaar

## Neusspoelen

**Na een operatie aan de neus en/of neusbijholten is het spoelen met zoutwater heel belangrijk. We leggen uit hoe dit werkt.**

- Bij verkoudheid of een neusbijholte ontsteking vermindert het de klachten;
- Het houdt de neus open en schoon;
- Eventuele korstjes worden verwijderd;
- De bijholten worden beter belucht;
- Het helpt eventueel slijm uit de bijholten te verwijderen.

## Zelf maken

- Als u geen recept heeft ontvangen of als de vloeistof op is, kunt u gemakkelijk zelf een zoutoplossing maken:
- Vul een maatbeker met 1 liter lauwwarm kraanwater;
- Voeg één afgestreken eetlepel keukenzout toe.
- Het water hoeft niet eerst gekookt te worden. Nederlands kraanwater is voldoende schoon. Als u het prettig vindt om het water eerst te koken, is daartegen geen bezwaar. Een juiste verhouding tussen water en zout is wel belangrijk.
- Als het water te zout is, kan dat onprettig zijn voor uw neus.  
De zelfgemaakte zoutoplossing kunt u het beste dezelfde dag gebruiken en niet langer dan een dag bewaren.

## Neusspoelen

Spoel altijd boven een teiltje of boven de wasbak. Maak de oplossing lauw door de fles fysiologische zoutoplossing een paar minuten in een bak met warm water te plaatsen of door een deel ervan in een beker een paar seconden op te warmen in de magnetron.

Test voor gebruik met de hand of de vloeistof niet te heet is!

## Met een spuitje

- Vul het spuitje met de zoutoplossing.
- Houd uw hoofd horizontaal boven de bak en breng de gevulde spuit in het bovenliggende neusgat (dus bij het hoofd naar rechts gekanteld: het linker neusgat).
- Spuit vervolgens de spuit langzaam leeg in het neusgat, 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.
- Herhaal bovenstaande stappen voor het andere neusgat.

Belangrijk: Gebruik voor het spoelen minimaal 15–20 milliliter aan iedere kant en wissel de houding van het hoofd af, zodat ieder neusgat een aantal keren boven en onder is. In deze houding worden ook de wat hoger gelegen holtes goed doorgespoeld.

## Hoe vaak moet ik spoelen?

Spoel op deze manier als het kan zeker vier keer per dag. Na een operatie liever vaker! Het spoelen is, ook bij jarenlange toepassing, volstrekt gevaarloos. Belangrijk: als u aan de neusbijholten bent geopereerd dan mag u uw neus de eerste twee weken niet snuiten. U mag uw neus wel ophalen.

## Contact

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren bellen met een van de assistentes.

## Polikliniek KNO

T 010 297 53 30



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.