

Neusspoelen met zoutoplossing

Poli KNO

Neusspoelen met zoutoplossing

Doel van neusspoelen

Door neusspoelen reinigt de neus(bij)holten van snot en korsten. Snot en korsten die in de neus(bij)holten blijven staan irriteren het neusslijmvlies. Ook kan de bacteriegroei zorgen voor (aanhoudende) ontsteking van het neusslijmvlies.

Zout water

Het spoelen van de neusholten kan het best gebeuren met een ruime hoeveelheid 'zout water'. Voor volwassenen is dit 250 ml (grote beker) per keer.

Het 'zoutwater' kunt u zelf klaarmaken door 1 theelepel keukenzout (even aftikken tegen de rand) op te lossen in 250 ml lauw water. Roer tot het zout is opgelost. Deze zoutoplossing is ongeveer hetzelfde als de concentratie zout in het lichaam. Het water hoeft niet gekookt te worden. Nederlands kraanwater is voldoende schoon. U mag het water wel koken, opwarmen in de magnetron mag ook. Het is medisch niet beter om speciaal neusspoelzout in zakjes te gebruiken. Het is wel makkelijk.

Het spoelen

Het lauwe zoutwater kan met een spoelkannetje, neusdouche of met een 20 of 50 ml spuit in de neus worden gebracht: Gebruik bij voorkeur een plastic spoelkannetje of neusdouche. Glas is een extra risico in douche of wasbak. Spoelkannetje of neusdouche zijn te koop bij apotheek, drogist of via internet.

Spoelen gaat het handigst onder de douche of boven een wasbak. Spoelen lijkt in het begin een beetje vreemd, maar neusspoelen gaat echt heel makkelijk. U staat boven de wasbak of onder de douche. Plaatst het neuskannetje, neusdouche of spuit in een neusgat en 'knijp' of spuit het zoutwater zachtjes naar binnen of laat neuskannetje leeglopen. Tijdens het inbrengen van het zoutwater maakt u de G-klank of zegt kort de letter K. Hierdoor sluit uw zacht gehemelte de neus af en loopt het zoute water niet in de keel. Het water loopt via het andere neusgat weer naar buiten omdat

de beide neusholten met elkaar in verbinding staan. Spoel via beide neusgaten. Laat aan het eind van het spoelen de neus goed 'leeglopen'.

Hoe vaak spoelen?

Uw arts vertelt u hoe vaak per dag u moet spoelen. Meestal is dit 2 – 3 keer per dag. Als er veel snot of korsten in de neus zijn is het goed vaker te spoelen. U kunt niet te veel spoelen. Het spoelen kan, ook als u dit jarenlang doet, geen kwaad. Probeer het spoelen in te passen in uw dagelijkse hygiëne, zoals tandenpoetsen.

Medicijnen en neusspoelen

Als u medicijnen in de neus gebruikt, bijvoorbeeld neusspray of druppels, is het goed voor het gebruik van de medicijnen de neus te spoelen. Dan kunnen de medicijnen uw neusslijmvlies goed bereiken. U moet na het spoelen ongeveer 15 minuten wachten tot de neus weer droog is voordat u de medicijnen in de neus gebruikt.

Meer informatie over neusspoelen

Websites met verdere uitleg over neusspoelen:

<http://www.neti-pot.nl>

<http://www.rhnicur.com>

Op www.youtube.com vindt u via het zoekwoord 'neusspoelen' verschillende filmpjes met uitleg over neusspoelen. Bijvoorbeeld:

<https://www.youtube.com/watch?v=XrsYoGg4ezA>

<https://www.youtube.com/watch?v=5S-qa0pjEes>

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft kunt u contact opnemen met de poli KNO, telefoon: 0495 - 57 21 27

R337.76.

2018-03

1271487

