

Bij (chronische) bijholteontstekingen, bij een verstopte neus door slijm, korstjes of bloed, bij een allergie of na een operatie aan de neus of neusbijholten kunt u de neus veilig en effectief reinigen door de neus te spoelen van met zout water. Dit heeft een gunstig effect op de kwaliteit van het slijmvlies in de neus, ook bij kinderen.

## **Bereiding van de zoutoplossing**

U kunt de zoutoplossing makkelijk zelf maken. Gebruik hiervoor keukenzout en kraanwater. Nederlands kraanwater hoeft niet gekookt te worden, omdat het schoon genoeg is. Sommige patiënten geven de voorkeur aan zout dat geen jodium bevat.

De juiste verhouding is:

- 9 gram keukenzout (afgestreken eetlepel) op 1 liter lauwwarm water **ó**f
- 1 afgestreken theelepel keukenzout in een mok met 200 ml water.

Het water is dan ongeveer zo zout als traanvocht.

## **Neusdouche**

Bij de apotheek of op internet zijn verschillende soorten neusdouches te koop, een sportbidon werkt ook. Zij kunnen geleverd worden met kant-en-klare zakjes spoelzout, maar het zoute water kan ook met keukenzout gemaakt worden, zoals boven beschreven. Voor kinderen is een junior-versie beschikbaar of kan een spuit van 20 of 50 cc gebruikt worden.

## **Neusspoelen**

Het is belangrijk dat u een ruime hoeveelheid zout water gebruikt. Spoel boven de wasbak of onder de douche.

Spuut de neusdouche met enige kracht leeg of laat het neuskannetje leeglopen. Het water loopt meestal via het andere neusgat weer naar buiten, aangezien beide neusholten achterin met elkaar in verbinding staan. Als u een 'K'-klank zegt terwijl u spuit, sluit het zachte gehemelte de neus aan de achterzijde af en komt zo min mogelijk spoelvloeistof in uw keel. Het water mag ook via de mond naar buiten komen. Slik het spoelwater niet door, omdat u dan misselijk kunt worden. Spoel beide neusgaten.

U spoelt in principe 2-3 keer per dag. Na een neus- of neusbijholteoperatie spoelt u de eerste periode om de 2 uur tot u gaat slapen en bouwt u dat in de loop van de weken na de operatie af. Als de neus droog aanvoelt kunt u na het spoelen Vaseline in de neus smeren.

## **Medicijnen en neusspoelen**

Als u een neusspray of neusdruppels gebruikt, spoelt u de neus voorafgaand aan het gebruik van de neusspray of neusdruppels. Op die manier kunnen de medicijnen uw neusslijmvlies goed bereiken.

## Neus spoelen met zout water

Als u van uw kno-arts het advies heeft gekregen de neusdruppels door de spoelvloeistof te doen, is de instructie als volgt: meng zout, lauw water en 2 Nasules per keer in de neusdouche. Spoel dit vervolgens door de neus. Herhaal dit 2 keer per dag.

### **Video**

Het vergt enige oefening om het neusspoelen onder de knie te krijgen. Op internet zijn hierover verschillende video's te vinden. De video 'Neusdouche' op YouTube geeft een duidelijke uitleg. U kunt ook kijken op [www.neus.nu](http://www.neus.nu)

### **Contact**

De polikliniek Keel-Neus-Oorheelkunde is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30-12.30 en van 13.30-16.30 uur via telefoonnummer 020 – 755 7029.