

Leefregels na een neusoperatie

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een neusoperatie ondergaan. Om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen, hebben wij een aantal zaken voor u op een rijtje gezet. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een neusoperatie. Het is bedoeld als aanvulling op de folder 'Neusoperatie'.

Algemene instructies

Dit zijn de algemene instructies waar u zich aan moet houden:

- tampons in de neus kunnen niesbuien veroorzaken. Probeer dit zoveel mogelijk te onderdrukken. Lukt dit niet, nies dan met uw mond open, om zo min mogelijk druk op de neus te laten ontstaan. Krijgt u na de operatie last van niesbuien, neemt u dan contact op met het ziekenhuis;
- bij pijn en / of ongemak mag u maximaal acht maal daags Paracetamol 500 mg gebruiken;
- u mag normaal eten en drinken, tenzij er tekenen van een (na)bloeding zijn;
- de eerste twee weken mag u douchen, maar niet te lang en niet te warm en het neusverband moet droog blijven;
- de eerste twee weken moet u druk op uw neus vermijden. Dus niet voorover bukken, persen of snuiten;

Wat mag u niet?

U mag de komende twee weken niet in de volle zon zitten, onder de zonnebank liggen of een sauna bezoeken. De komende zes weken mag u niet deelnemen aan actieve sporten, zoals bal- of vechtsporten en niet zwemmen in een binnen- of buitenbad.

Neusspoelen en neuszalven

Als u niet-oplosbare tampons heeft gekregen die op de polikliniek moeten worden verwijderd dan adviseren wij u om na het verwijderen van de tampons te starten met zalven en spoelen van de neus.

Als u oplosbare tampons heeft gekregen adviseren wij u een dag na de operatie te starten met zalven en spoelen wanneer de neus een beetje doorgankelijk is geworden. Dat varieert meestal tussen de 0 tot 10 dagen. Tampons lossen doorgaans binnen 1 – 2 weken op.

Zoutwateroplossing voor het spoelen van de neus

U kunt zelf een zoutoplossing maken door één theelepel zout in een kopje lauwwarm water op te lossen of één afgestreken eetlepel zout in één liter lauwwarm water. De zoutwateroplossing mag zo zout zijn als uw traanvocht; dit kunt u proeven. Wij adviseren u om zee- of reformzout te gebruiken.

Instructies neusspoelen

Er zijn verschillende manieren om uw neus te spoelen. Het spoelen kunt u het best boven de wasbak doen.

Neusspoelen met een spuitje

- vul een spuitje met 5 ml zoutoplossing.
- spuit de vloeistof in één neushelft terwijl u uw hoofd schuin naar achteren houdt;
- snuif de vloeistof op en spuug deze uit;
- spoel vervolgens uw andere neushelft.

Neusspoelen met een lepel

- druppel zoutoplossing op een lepel;
- houd de lepel aan uw neus en buig iets voorover;
- snuif de vloeistof door één neusgat op, totdat deze in uw keel komt;
- druk daarbij uw andere neusgat dicht;
- spuug de vloeistof uit;
- spoel vervolgens uw andere neushelft.

Neusspoelen met Rhino Horn of neuskannetje

Spoel uw neus volgens de instructies die bij de Rhino Horn of het neuskannetje geleverd zijn. Beide producten zijn te verkrijgen bij de apotheek of drogist of via internet te bestellen.

Instructies neuszalven

De werkwijze bij neuszalven is als volgt:

- doe een klontje vaseline op uw vinger.

Veeg de vaseline aan de binnenzijde van uw neusvleugel af (vooraan in uw neus);

- masseer de vaseline via de buitenzijde van uw neusvleugel tegen het neustussenschot en haal uw neus licht op.

Hoe vaak spoelen en zalven?

Wij raden u aan om minimaal één week drie keer per dag uw neus te spoelen. Bij aanhoudende korsten en slijm in uw neus doorspoelen tot het controlebezoek bij uw Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts).

Ook adviseren wij u om uw neus in ieder geval één week één tot drie keer per dag te zalven.

Bij aanhoudende droogheid en korstvorming in uw neus blijven doorgaan totdat de tube zelf leeg is.

Complicaties

Zoals bij iedere operatie, kunnen ook bij een neusoperatie complicaties optreden. Gelukkig komen deze niet vaak voor en kunnen ze meestal verholpen of behandeld worden. Een mogelijke complicatie is een (na)bloeding. Zo'n bloeding herkent u wanneer er helderrood bloed in uw mond of uit uw neus komt. Dit is geen reden tot ongerustheid. Wel vragen wij u om contact op te nemen met ons ziekenhuis. Het kan gebeuren dat u rood gekleurd snot in uw neus heeft of slijm in uw keel. Dat is normaal, u hoeft hier geen actie voor te ondernemen.

Hoe neemt u contact op met het ziekenhuis?

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO, telefoon 053 – 487 22 30.

Buiten kantooruren belt u de Spoedpost, telefoon 053 – 487 33 33.

U kunt ons ook een email sturen, bijvoorbeeld voor het maken of verzetten van een afspraak of voor het aanvragen van herhalingsrecepten. Dit kan rechtstreeks naar KNO@mst.nl of via onze website: www.mst.nl/kno.