

Spoelen van de neus met zoutoplossing

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Inleiding

De Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts) heeft u geadviseerd de neus te spoelen met een zoutoplossing. Deze folder geeft algemene informatie over het spoelen van de neus met een zoutoplossing.

Doel

Het doel van het spoelen van de neus is het reinigen van de neus(bij)holten van snot en korsten. Snot en korsten die in de neus(bij)holten blijven zitten, irriteren het neusslijmvlies en onderhouden de ontsteking van het neusslijmvlies. Het spoelen van de neusholten kan het meest effectief gebeuren met een ruime hoeveelheid 'zout water'. Voor volwassenen is dit 250 ml (een grote beker vol) per keer.

Zout water

Het zoute water kunt u zelf goed bereiden door een afgestreken theelepel keukenzout of zeezout op te lossen in 250 ml lauw water. Dit benadert de samenstelling van lichaamseigen zout water goed. Het water hoeft niet gekookt te worden. In Nederland is het kraanwater in principe voldoende schoon. Er is geen bezwaar tegen het koken van water, ook opwarmen in de magnetron mag. Het gebruiken van speciaal neusspoelzout in sachets (zakjes) heeft geen medisch voordeel, het is wel gemakkelijk. Zout spoelwater kan ook kant-en-klaar in flessen of kleine flacons worden gekocht bij apotheek of drogist. Gezien de grote hoeveelheid zout water die nodig is voor een neusspoeling, is zelf maken de gemakkelijkste oplossing.

Spoelen

Het lauwe spoelwater kan op verschillende manieren in de neus worden gebracht:

- met een spoelkannetje / neusdouche;
- met een 20 ml of 50 ml spuit.

Spoel onder de douche of boven een wasbak / gootsteen.

Spuit langzaam de spuit leeg of laat het neuskannetje leeglopen terwijl u de 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 de keel. Aangezien beide neusholten achterin de neus met elkaar in verbinding staan, loopt het water via het andere neusgat weer naar buiten. Laat aan het eind van de procedure de neus goed leeg lopen.

Spoelkannetje, neusdouche of neusvernevelaar

Gebruik bij voorkeur een plastic spoelkannetje of een neusdouche. Het gebruik van glas vormt een extra risico in de douche of de gootsteen. Deze zijn te verkrijgen bij apotheek, drogist of via internet.



vernevelaar



Douche



kannetje of rhinohorn



spoufles



zakjes voor zoutoplossing

Hoe vaak

Uw arts vertelt u hoe vaak per dag u de neus moet spoelen, doorgaans is dit twee of drie keer per dag. Als er veel snot of korsten in de neus zitten, is het goed om vaker te spoelen. U kunt niet te veel spoelen. Het spoelen is, ook bij jarenlange toepassing, volstrekt zonder gevaar. Probeer het neusspoelen in te bouwen in uw dagelijkse hygiëne, zoals ook het tandenpoetsen.

Medicijnen en neusspoelen

Gebruikt u medicijnen (bijvoorbeeld neusspray of druppels), dan is het goed om voor het gebruik van de medicijnen de neus te spoelen. Op die manier kunnen de medicijnen uw neusslijmvlies goed bereiken. U moet wachten tot de neus weer droog is nadat u de neus gespoeld heeft (ongeveer 15 minuten), voordat u de medicijnen in de neus gebruikt.

Websites met verdere uitleg:

Op de volgende websites vindt u meer informatie over het spoelen met een zoutoplossing:

- www.rhnicur.nl
- www.youtube.com (zoekt u op: "neus spoelen").
- www.kno-winkel.nl/neusproducten

Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, route A14, telefoon (053) 4 87 22 30.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de KNO-arts, assistente of verpleegkundige dan om nadere uitleg.