

## Neusspoel-instructies met zoutoplossing

De KNO-arts heeft u aangeraden om de neus te spoelen met zoutoplossing. Dit is bedoeld om de inwendige neus schoon te houden (ter voorkoming van korstjes en infecties). Het spoelen van de neusbijholten kan het meest effectief gebeuren met een ruime hoeveelheid zoutoplossing en lage spoeldruk in plaats van een kleine hoeveelheid en hoge druk.

### Benodigheden

- 1 afgestreken theelepel keukenzout in 1 mok (200 ml) lauw-warm kraanwater ( $\pm 37$  graden Celsius) of 9 gram zout in 1 liter water. Het water hoeft niet gekookt te worden. Nederlands kraanwater is voldoende schoon.
- Een 20 of 50 ml spuit, of een Rhinicur of NasoFree.

### Werkwijze

- Los het zout in het lauw-warme water op tot zoutoplossing.
- Spoel boven een teiltje of wasbak.
- Houd het hoofd horizontaal boven de bak en breng de spuit in het bovenliggende neusgat (dus bij het hoofd naar rechts gekanteld in het linker neusgat). In deze houding worden ook de hoger in de neus gelegen holtes bereikt.
- Spuit langzaam de spuit leeg terwijl u de G-klank zegt. Hierdoor sluit het zachte gehemelte de neus af en komt de zoutoplossing zo min mogelijk achter in de keel. Als het water toch in de keel komt, smaakt het flauw en niet echt zout. Normaal gesproken loopt het water via het onderliggende neusgat weer naar buiten.
- Laat het resterende water uit de neus lekken en snuit ter afsluiting rustig en gecontroleerd uw neus. **Let op:** Als u ook een neusspray gebruikt is dit extra belangrijk. Het werkzame medicijn uit de neusspray wordt anders verdund door de achtergebleven zoutoplossing en is dan minder werkzaam.
- Altijd ruim spoelen (150-200 ml).
- Dezelfde procedure herhalen voor de andere kant.

Spoel op deze manier zeker 2 keer per dag. Na operaties aan de bijholten liefst vaker.

Het spoelen is ook bij jarenlange toepassing volstrekt ongevaarlijk en het is zeer effectief om de neus te reinigen. Het kan voorkomen dat er wat zoutwater in de buis van Eustachius of zelfs in het oor loopt. Dit kan geen kwaad. Naast de spuit bestaan er ook andere spoelmechanismen.

De Rhinicur® neus douche en de NasoFree® neus douche zijn voorbeelden van een alternatief.



*Figuur: Voorbeeld van neusspoelen met zoutoplossing.*

## Vragen?

Mochten er nog onduidelijkheden zijn, vraag dan gerust uw KNO arts. U kunt contact opnemen met polikliniek KNO, via ☎ **(036) 868 8821**.

*De KNO-artsen van het Flevoziekenhuis*