

## Spoelen van de neus met zout water

### Inleiding

Bij een verstopte neus door slijm, korstjes of bloed, bij een allergie of na een operatie aan de neus of neusbijholtes kunt u de neus veilig en effectief reinigen door het spoelen van de neus met zout water.

### Bereiding van de zoutoplossing

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

9 gram keukenzout (een afgestreken eetlepel) op 1 liter lauwwarm water of 1 afgestreken theelepels in een mok met 200 ml water.

### Neusdouche

Bij de apotheek of op internet zijn verschillende soorten neusdouches te koop. Zij kunnen geleverd worden met kant en klare zakjes spoelzout. Voor kinderen is een junior versie beschikbaar of kan een 20 of 50 cc spuit 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 de

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 er zo min mogelijk spoelvloeistof in uw keel. Het water mag ook via de mond naar buiten komen. Slik het spoelwater niet door, u zou misselijk kunnen worden. Ga door met spoelen tot het water dat weer uit de neus of mond loopt helder schoon is. Spoel beide neusgaten.

U spoelt in principe drie keer per dag. Na een neus- of neusbijholteoperatie spoelt u de eerste periode om de twee uur tot u gaat slapen.

### Medicijnen en neusspoelen

Als u een neusspray of neusdruppel gebruikt spoelt u de neus voorafgaand aan het gebruik van de neusspray of neusdruppels. Op die manier kunnen de medicijnen uw neusslijmvlies goed bereiken. Na het spoelen wacht u 10 minuten omdat anders de medicijnen verdund worden door de achtergebleven zoutoplossing, waardoor ze minder goed werken.

### Video

Er zijn verschillende video's te vinden op internet over neusspoelen. De video "neusdouche" op YouTube geeft een duidelijke uitleg. U kunt ook kijken op [neus.nu](http://neus.nu)

**Contact**

Polikliniek keel-neus-oorheelkunde 020-755 7029 bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30-12.30 en van 13.30-16.30 uur.

**Opmerkingen over deze folder**

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via [voorlichting@zha.nl](mailto:voorlichting@zha.nl)