

Neusspoelen met zoutoplossing

Versie 1 gepubliceerd op 09-02-2022



Uw ziekenhuis

MCL Leeuwarden
Henri Dunantweg 2
8934 AD
Leeuwarden

Afdeling & route

Polikliniek Keel- Neus- Oorheelkunde (KNO)
Route 57-58
Telefoon: 058 - 286 62 00

Openingstijden

Maandag	08.30 - 16.30 uur
Dinsdag	08.30 - 16.30 uur
Woensdag	08.30 - 16.30 uur
Donderdag	08.30 - 16.30 uur
Vrijdag	08.30 - 16.30 uur
Zaterdag	Gesloten
Zondag	Gesloten

Inleiding

Neusspoelen met zoutoplossing

Uw arts heeft u geadviseerd om uw neus te spoelen. Hier krijgt u informatie over hoe u dat het beste kunt doen.

Waarom moet u uw neus spoelen?

Het spoelen met een zoutoplossing heeft de volgende werking:

- Bij verkoudheid of een neusbijholtenontsteking vermindert het de klachten.
- Het houdt de neus open en schoon.
- Eventuele korstjes worden verwijderd.
- Het helpt eventueel slijm uit de bijholten te verwijderen, waardoor uw meer lucht krijgt.
- Het houdt de slijmvliezen vochtig.

Hoe vaak moet ik mijn neus spoelen?

U spoelt uw neus 3 keer per dag.

Heeft u een operatie gehad? De eerste week na de operatie spoelt u elke dag drie keer. Daarna bouwt u het spoelen af totdat er geen korstjes en bloed meer uitkomen bij het spoelen.

Het spoelen van de neus

In onderstaande instructievideo ziet u hoe u het beste uw neus kunt spoelen. We adviseren dit zittend boven een wasbak te doen. Spuug de zoutoplossing niet uit, maar snuit rustig na het spoelen uw neus. Herhaal het spoelen een aantal keer.

Het spoelen van de neus

Voor het herstel van uw neus en de wondjes in uw neus is het belangrijk dat u de neus goed schoonhoudt. Dat doet u door de neus te spoelen.

Het spoelen van uw neus doet u met zout water. U mengt daarvoor in een kommetje lauwwarm water met één mespuntje keukenzout. U roert daarin totdat het zout is opgelost.

Daarna giet u het spoelwater in de palm van uw hand. Voorzichtig houdt u één neusgat dicht. Steek uw neus in uw hand en snuif het spoelwater diep op. Het spoelwater zorgt ervoor dat de wondjes in uw neus beter genezen. Het water spuugt u daarna uit.

Daarna spoelt u uw andere neusgat.

De verhouding van de zoutoplossing is als volgt: meng 20 milliliter water met één mespunt zout.

Spoelen met hulpmiddelen

U kunt gebruikmaken van een spoelkannetje (links) of een knijpflesje (rechts) met het spoelen. Met het knijpflesje kunt u iets krachtiger spoelen. Deze hulpmiddelen kunt u bijvoorbeeld online bestellen.