

Spoelen van de neus



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Waarom uw neus spoelen?

Uw neus spoelen met zout water na een neusoperatie is nodig om op een voorzichtige manier oud bloed te verwijderen, eventuele korstvorming tegen te gaan en de neus (-bijholten) goed te reinigen. Na een neusoperatie zijn namelijk de normale schoonmaakmechanismen in de neus tijdelijk verstoord.

Dit is ook het geval bij neuspoliepen, bij een luchtwegallergie (allergische rhinitis), bij een (ernstige) verkoudheid, bij hyperreactieve slijmvliezen en/of bij chronische ontstekingen in de neus(-bijholten). De onregelde slijmvliezen houden het slijm (korsten en/of pus) langer vast in de neus, met als gevolg dat het zich gaat ophopen. In dit slijm (korsten en/of pus) kunnen bacteriën makkelijker overleven en infecties veroorzaken. Door het spoelen met zout water wordt het overtollige slijm (korsten en/of pus) afgevoerd, wordt het slijmvlies gereinigd en is de kans op infecties kleiner.

Het spoelen zorgt er ook voor dat u vrijer kunt ademen en bovendien hebben medicijnen die in de neus gesprayd of gedruppeld worden op een schoon slijmvlies meer effect.

Belangrijke voorwaarden om goed te spoelen.

Het is dus belangrijk om de neus(bijholten) goed te reinigen. Goed reinigen van de neus kan echter alleen als er aan een aantal belangrijke voorwaarden wordt voldaan, nl:

1. U moet de neus spoelen met "volume".
Om de neus goed te reinigen moet u spoelen met relatief veel volume: ca. 150-250 ml zout-wateroplossing per keer. Pas dan lukt het om zoveel mogelijk korsten en/of overtollig slijm of pus goed uit de neus te krijgen en de neus goed te reinigen.
2. Spoel uw neus met een (licht) "positieve druk".
Het is belangrijk om de zoutoplossing met wat kracht in de neus te brengen, want door te spoelen met een licht positieve druk (een opwaarts gerichte irrigatiestroom) spoelt u makkelijker korsten en/of slijm los en bereikt u bovendien ook de (hoger gelegen) neusbijholten. Het is wat dat betreft net als met handen wassen: dat gaat ook beter onder een kraan met veel en stromend water!
3. Zorg voor een juiste houding bij het spoelen, zodat alle (bij-)holten worden bereikt. Voordat u gaat spoelen dient u uw hoofd zover mogelijk voorover te buigen door uw kin (zover mogelijk) naar uw borst te brengen (zie afbeelding). Dit is belangrijk, omdat hierdoor het spoelwater ook de hoger gelegen (bij-) holten goed kan bereiken en reinigen. Dit is vooral van belang als u aan uw voorhoofdsholte bent geopereerd.

Manieren om te spoelen

Er zijn diverse mogelijkheden om de neus te spoelen met "volume" en met een (licht) positieve druk.

1. Spoelen uit de hand of kommetje

U kunt uw neus reinigen door van uw hand een kommetje te maken, een beetje van de zoutwateroplossing in uw hand te doen en het dan op te snuiven. De korsten, slijm en/of pus komen dan in uw keel terecht, die u dan weer moet uitspugen. Ook kunt u het spoelwater in een kommetje doen en het dan vanuit het kommetje opsnuiven.



Nadeel is dat u de handeling relatief vaak zult moeten herhalen (om met genoeg volume te spoelen). Korsten, slijm en/of pus zullen in uw keel terecht komen. Deze korsten, slijm en/of pus zult u vervolgens moeten uitspugen. Daarnaast is het op deze manier niet mogelijk om alle holten goed te bereiken omdat de spoelvloeistof via de neusbodem de keelholte bereikt.

2. Spoelen met een spuitje.

Een andere mogelijkheid is om de zoutwater oplossing middels een (injectie-)spuit - uiteraard zonder naald- in uw neus te spuiten. Voordeel ten opzichte van het spoelen uit de hand of een kommetje is dat u nu met relatief meer volume (per keer) spoelt en ook dat u het spoelwater met wat kracht (licht positieve druk) in de neus kunt spuiten.

Nadeel blijft dat u relatief vaak zult moeten spuiten, gezien het beperkte volume per spuit en dat de korsten, slijm en/of pus ook nu weer in uw keel terecht komen.

3. Spoelen met de Nasofree neusdouche

De Nasofree neusdouche (250 ml inhoud) is een soort van "knijpfles", die speciaal ontwikkeld is om de neus(bijholten) snel en efficiënt te reinigen. Door in de Nasofree neusdouche te knijpen kunt u met wat kracht (een licht positieve druk) de zoutwater oplossing in de neus 'spuiten', waardoor de neus goed wordt gereinigd en ook de bovenste neusbijholten kunnen worden bereikt.

Bijkomend voordeel is dat de korsten, slijm en/of pus niet in de keel terecht komen, maar door het andere neusgat naar buiten worden afgevoerd. Bovendien is de Nasofree eenvoudig schoon te maken, zodat de kans op besmetting minimaal is.

De belangrijkste voordelen van de Nasofree neusdouche:

- spoelen met volume en met een (licht) positieve druk, waardoor de neus en de (hoger gelegen) bijholten snel en efficiënt kunnen worden gereinigd;
- korsten, slijm en/of pus komen niet in de keel terecht;
- eenvoudig te reinigen

4. Overige spoelinstrumenten

Er zijn ook nog andere spoelinstrumenten verkrijgbaar, zoals een schenkkannetje. Middels zo'n kannetje kunt u het spoelwater in uw neus gieten. Het nadeel van deze spoelinstrumenten is dat u bij gebruik uw hoofd niet goed voorover kunt buigen (geen juiste houding) en u geen licht positieve druk kunt uitoefenen, waardoor het spoelwater via de neusbodem voornamelijk de keel bereikt en dus niet in de hoger gelegen (bij-)holten kan komen cq. deze holten niet kan reinigen.



Gebruiksaanwijzing Nasofree neusdouche

1. Leeg 1 sachet met nasaal spoelzout in de Nasofree neusdouche en vul de flacon met lauwwarm water. Het water dat u gebruikt mag (maar hoeft niet) gekookt te worden. West-Europees kraanwater is in principe schoon genoeg. Voor gebruik schudt u de neusdouche goed, zodat het zout en het water goed worden gemengd.
2. Buig uw hoofd zover mogelijk voorover, net zover totdat uw kin (bijna) tegen uw borst komt (zie foto voorpagina).. Dit is belangrijk omdat hierdoor de spoelvloeistof ook de hoger gelegen bijholten bereikt (zwaartekracht). Dit is vooral van belang wanneer u aan uw voorhoofdsholte bent geopereerd.
3. Plaats de neusdouche in een van uw neusgaten en knijp rustig in de fles. Laat na het knijpen het nasale spoelzout uit uw andere neusgat stromen. Het spoelwater kan zowel via hetzelfde neusgat (bij ernstig verstopte neus) als via het andere neusgat naar buiten stromen. Beide is goed. Eventueel snuit u licht uw neus. Er komt dan extra nasaal spoelzout en viezigheid uit uw neus.
4. Plaats daarna de tip van de neusdouche in het andere neusgat en knijp weer rustig in de fles. Herhaal de gang van zaken bij beide neusgaten, totdat de neusdouche helemaal leeg is. Door rustig te knijpen voorkomt u dat er nasaal spoelzout in uw keel terecht komt.

Hoe lang en hoe vaak moet gespoeld worden?

Hoe lang en hoe vaak u uw neus moet spoelen is afhankelijk van de indicatie en de ernst van uw klachten. Bijgevoegd overzicht is een handige richtlijn. Uiteraard kan daar in overleg met uw arts van worden afgeweken.

| | Aantal keren neusspoelen (150-250 ml) per dag | Wanneer | Welk nasaal spoelzout |
|---|---|--|---|
| Chronische rhinosinuitis - <i>onderhouds fase</i> | 1 - 2 x per dag | Continu (net als tanden poetsen) | Nasaal spoelzout (eventueel met xylitol)* |
| - <i>acute fase</i> | 2 - 4 x per dag | Gedurende acute fase, gevolgd door 1-2 x dag tijdens onderhouds fase | Nasaal spoelzout (eventueel met xylitol)* |
| Acute rhinosinuitis** | 2 - 4 x per dag | Gedurende periode van klachten | Nasaal spoelzout (eventueel met xylitol)* |
| Post-operatief <i>Fess - Celon - Coblatie</i> | 2 - 4 x per dag | Tenminste 2 - 3 weken na operatie | Nasaal spoelzout (eventueel met xylitol)* |
| Allergische rhinitis | 2 - 4 x per dag | Gedurende de periode van klachten | Nasaal spoelzout |

Tabel onder auspiciën van Prof. Dr. W.J. Fokkens - KNO arts - AMC Amsterdam opgesteld

* Xylitol breekt de biofilm af van bacteriën. Daarom is nasaal spoelzout met xylitol van meerwaarde wanneer bacteriën een (mogelijke) rol spelen. Dit is aangetoond bij CRS, niet bij ARS.

** Indien viraal, dan is spoelen met nasaal spoelzout voldoende.

Spoelen met een zoutoplossing

Uw neus spoelen doet u in principe met een zoutoplossing. Spoelen met alleen (lauw) water kan irriteren en pijnlijk zijn.

Zelf maken van een zoutoplossing

Mensen die hun neus moeten spoelen hebben vaak te maken met ontstoken en/of beschadigd neusslijmvlies door verkoudheid, allergie, neusbijholten-ontsteking of als gevolg van een neus(bijholten)operatie. Het is voor het gevoelige neusslijmvlies van belang dat u met de juiste hoeveelheid (concentratie) zout uw neus spoelt. Te veel of te weinig zout, kan namelijk pijnlijk aanvoelen. Het advies is om met een zogenaamd fysiologische (of wel isotonische) zoutoplossing uw neus te spoelen. Fysiologisch wil zeggen dat het zout dezelfde concentratie heeft als uw eigen bloedplasma. Deze zoutoplossing kunt u zelf maken door 9 gram (jodiumvrij zout) op te lossen in een liter lauwwarm kraanwater (ongeveer 37 graden) of 1 afgestreven theelepeltje in een mok (200 ml) met lauwwarm water op te lossen. Het is van belang om hiervoor jodiumvrij zout te gebruiken, want jodium kan het gevoelige en/of ontstoken slijmvlies irriteren. Het water hoeft niet gekookt te worden, want Nederlands kraanwater is voldoende schoon

Zeezout en 'Dode Zee' zout

Zeezout wordt op heel veel verschillende plaatsen in de wereld gewonnen en zeewater is natuurlijk voortdurend in beweging. Dat leidt tot grote verschillen in samenstelling, zuiverheid en kwaliteit, zelfs als het uit dezelfde plaats komt. 'Dode Zee' zout bevat vooral magnesiumchloride. Daarom is dit niet de eerste keus van specialisten bij het spoelen van de neus met zout water.

Nasaal spoelzout van Dos Medical (sachets)

Dos Medical nasaal spoelzout is - in samenwerking met KNO artsen - speciaal samengesteld om de neus en neusbijholten goed te reinigen. Het bestaat uit een combinatie van natriumchloride met natriumbicarbonaat. Deze combinatie is zeer effectief én mild voor het gevoelige, ontstoken neusslijmvlies. Dos Medical nasaal spoelzout™ is verpakt in een sachet met een aluminium binnenzijde. Hierdoor blijft de inhoud altijd droog waardoor deze niet klontert. Dos Medical nasaal spoelzout is homogeen van samenstelling en één sachet bevat precies de juiste hoeveelheid voor een neusspoeling van 200 - 250 ml. Daarnaast zijn sachets makkelijk mee te nemen.



Bestellen van de producten

U kunt de Nasofree neusdouche en het nasale spoelzout bij uw apotheek of via internet (www.kno-winkel.nl) bestellen.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

Pastorieweg 1
9679 BJ Scheemda

Telefoon: 088 - 066 1000
E-mail: info@ozg.nl
Website: www.ozg.nl

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (01-19) KNO 652