

## Patiënteninformatie Neusspoelen met zout water

---

### Inleiding

Uw KNO-arts heeft voorgesteld om uw neus te spoelen met een zoutoplossing. In deze folder vindt u informatie over hoe u de neus kunt spoelen met een zoutoplossing. Het kan zijn dat uw situatie anders is dan in deze folder wordt beschreven. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact met ons opnemen.

### Neusspoelen

Als u wordt aangeraden uw neus te spoelen met een zoutoplossing is dat om uw neus en neusbijholten (de 'inwendige neus') schoon te houden en korstjes en infecties te voorkomen. Het spoelen van de neus en neusbijholten kan het best gebeuren met een ruime hoeveelheid zoutoplossing.

### Wat heeft u nodig?

- 1 afgestreken theelepel keukenzout in een mok (200 ml) lauwwarm kraanwater (ongeveer 37°C) of 9 gram zout in 1 liter water. Het water hoeft niet gekookt te worden, Nederlands kraanwater is voldoende schoon.
- een neusdouche. Deze kunt u op internet of bij de apotheek kopen (voorbeeld: Nasofree, Rhinohorn, Rhinicur, NasoPure). Op de poli KNO is de Nasofree ook verkrijgbaar.

### Manieren van neusspoelen

Er zijn verschillende manieren van neusspoelen: een kommetje en een neusdouche (of een spuitje van 50cc, maar dit is vaak te weinig).

Let op: gebruikt u ook een neusspray of -druppels? U spoelt eerst uw neus. Als uw neus nog erg nat is na het spoelen, wacht u eerst 10 minuten. Pas daarna kunt u de neusspray of neusdruppels gebruiken. Het medicijn uit de neusspray of neusdruppels wordt anders verdund door de achtergebleven zoutoplossing en werkt dan minder goed.

### Neusspoelen met een neusdouche

In het kannetje/neusdouche kunt u de zoutoplossing doen. Verder zit er een tuitje aan waarmee u het water in uw neus kunt laten lopen. Ook zijn er apparaatjes te koop, waarmee u het water als het ware in uw neus kunt spuiten. Deze zijn makkelijker in gebruik, maar duurder dan een kannetje. Hoe u de neusdouche moet gebruiken, hangt af van het soort neusdouche dat u heeft. Lees voor gebruik altijd de gebruiksaanwijzing. Hierin staat uitgebreid beschreven en afgebeeld hoe u moet spoelen.

- U vult de neusdouche (of spuitje van 50 ml) met de zoutoplossing.
- U buigt over de wastafel en draait uw hoofd iets opzij.
- Laat het vocht in het bovenliggende neusgat lopen (of spuit het er zachtjes in) terwijl u een 'K'-klank zegt. Hierdoor sluit het zachte gehemelte uw neus af en komt de zoutoplossing zo min mogelijk achter in uw keel. Als het water toch in uw keel komt, smaakt het flauw en niet echt zout. Meestal loopt het water via het onderliggende neusgat weer naar buiten. Laat het resterende water uit de neus lekken en snuit ter afronding, rustig en gecontroleerd uw neus.
- Spoel altijd met ruim water (200 ml). Komt er wat water in uw mond, spuug dit dan uit in de wasbak. Draai daarna uw hoofd en herhaal de handeling bij het andere neusgat. Bij een erg vieze neus herhaalt u het spoelen totdat het neusvocht helder is.

### Neusspoelen met een kommetje

- Vul een kommetje voor de helft met de zoutoplossing.
- Zet het kommetje aan uw neus en buig iets voorover over de wastafel
- Snuif met één neusgat de zoutoplossing door uw neus op, totdat deze in uw keel komt. Daarbij drukt u het andere neusgat dicht.
- Spuug de zoutoplossing uit via uw mond.
- Herhaal de handeling met het andere neusgat.
- Herhaal het neusspoelen totdat het neusvocht helder is.

### **Belangrijk**

Het is beter om uw neus op te halen of te spoelen dan te snuiten. Voorzichtig snuiten na het spoelen mag wel, want daarmee kunt u wat van het overtollige water verwijderen.

### **Hoe vaak spoelen?**

Wij raden u aan om tenminste twee keer per dag uw neus te spoelen. Het liefst vier keer per dag. Na operaties aan uw neusbijholten spoelt u uw neus iedere twee uur totdat u gaat slapen. Zolang er snot en/of bloed uit uw neus komt, blijft u spoelen. Het spoelen is ook bij jarenlange toepassing ongevaarlijk. Het is zeer effectief om uw neus te reinigen.

Het kan voorkomen dat er wat zout water in de buis van Eustachius of zelfs in uw oor loopt. Dit kan geen kwaad. Ga in ieder geval door met spoelen tot aan uw controle bij de KNO-arts.

### **‘Zachter’ zout**

Als het zout voor uw gevoel te 'sterk' is en pijn doet, kunt het zachter maken door één-derde deel keukenzout (natriumchloride) te vervangen door maagzout (natriumbicarbonaat, ook wel baking soda genoemd). Dus 6 gram keukenzout (natriumchloride) en 3 gram maagzout (natriumbicarbonaat) op 1 liter water.

### **Vragen**

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd. Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder of doet zich een complicatie voor, dan kunt natuurlijk contact met ons opnemen via het centrale telefoonnummer: 043 - 347 99 44

Kunt u niet naar een afspraak komen? Geef dit dan ook zo snel mogelijk aan ons door. U kunt ons bereiken tijdens kantooruren.



---

Annadal Kliniek  
Brouwersweg 100 C02  
6216 EG Maastricht

T. 043 - 347 99 44  
F. 043 - 347 30 70

[www.annadal-kliniek.nl](http://www.annadal-kliniek.nl)  
[info@annadal-kliniek.nl](mailto:info@annadal-kliniek.nl)

*Publicatiedatum 28-8-2023*  
*eQuse 00694*