



*St. Anna Ziekenhuis*



# Neusspoelen

**Anna.** Liefde voor leven.

---

De KNO-arts heeft u aangeraden om uw neus te spoelen met een zoutoplossing. Zo kunt u uw neus/neusbijholten schoonhouden en korstjes en infecties voorkomen. Het spoelen gebeurt het meest effectief met een ruime hoeveelheid zoutoplossing en een lage spoeldruk in plaats van een kleine hoeveelheid met hoge druk.

### **Benodigheden**

- 1 afgestreken theelepeltje keukenzout oplossen in een mok (200 ml) lauw-warm kraanwater (ongeveer 37°) of 9 gram zout oplossen in 1 liter water. Het water hoeft niet gekookt te worden, Nederlands kraanwater is voldoende schoon.
- Een spuit van 20 of 50 ml of neuskan/neusdouche.

### **Werkwijze**

#### **Spoelen met spuitje**

- Vul het spuitje met de zoutoplossing.
- U buigt over de wasbak en draait uw hoofd iets opzij.
- Spuit vervolgens in het bovenliggende neusgat (dus bij hoofd naar rechts gekanteld: het linker neusgat) het spuitje langzaam leeg terwijl u een langdurige G-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 de keel komt, smaakt het flauw en niet echt zout. U kunt dit in de wasbak uitspugen. Meestal loopt het water via het onderliggende neusgat weer naar buiten.
- Laat het resterende water uit de neus lekken.
- Draai daarna uw hoofd en herhaal de bovenstaande stappen bij het andere neusgat.

#### **Spoelen met neuskan**

- Vul het kannetje met de zoutoplossing.
- U buigt over de wasbak en draait uw hoofd iets opzij.

- 
- U zet het tuitje vervolgens tegen het bovenliggende neusgat (dus bij hoofd naar links gekanteld: het rechter neusgat) en spoelt langzaam de neus.
  - Laat het resterende water uit de neus lekken.
  - Draai daarna uw hoofd en herhaal de bovenstaande stappen bij het andere neusgat.



Gebruik voor het spoelen minimaal 200 ml aan iedere kant.

Spoel op deze manier zeker 2x per dag. Na operaties aan de neusbijholten liefst meer. Zolang er snot en/of bloed uit uw neus komt, blijft u spoelen. Het spoelen is, ook bij jarenlange toepassing, volstrekt ongevaarlijk.

### **Heeft u vragen?**

Heeft u nog vragen of wilt u meer informatie, dan zal de KNO-arts u tijdens het spreekuur graag te woord staan. Ook kunt u contact opnemen met de: **Poli KNO, telefoonnummer 040 - 286 4852.**

Daarnaast vindt u op onze website een handige video over neusspoelen: [www.st-anna.nl/neusspoelen](http://www.st-anna.nl/neusspoelen) (onder het kopje 'Meer informatie').

**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**

Bogardelind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:  
[patiëntenvoorlichting@st-anna.nl](mailto:patiëntenvoorlichting@st-anna.nl)

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**KNO019  
07-17**