

Keel-neus-oorheelkunde (KNO)
040 286 4852

De KNO-arts heeft jou aangeraden om jouw neus te spoelen met een zoutoplossing. Zo kun je jouw 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 theelepel 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.



Neuskan

Werkwijze

Spoelen met spuitje

- Vul het spuitje met de zoutoplossing.
- Je buigt over de wasbak en draait jouw hoofd iets opzij.
- Spuit vervolgens in het bovenliggende neusgat (dus bij hoofd naar rechts gekanteld: het linker neusgat) het spuitje langzaam leeg terwijl je een langdurige G-klank zegt. Hierdoor sluit het zachte gehemelte jouw neus af en komt de zoutoplossing zo min mogelijk achter in jouw keel. Als het water toch in de keel komt, smaakt het flauw en niet echt zout. Je 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 jouw hoofd en herhaal de bovenstaande stappen bij het andere neusgat.

Spoelen met neuskan

- Vul het kannetje met de zoutoplossing.
- Je buigt over de wasbak en draait jouw hoofd iets opzij.
- Je 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 jouw hoofd en herhaal de bovenstaande stappen bij het andere neusgat.



Scan om het
youtubefilmpje te
bekijken. [youtube](#)

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 jouw neus komt, blijf je spoelen. Het spoelen is, ook bij jarenlange toepassing, volstrekt ongevaarlijk.

Heb je vragen?

Heb je nog vragen of wil je meer informatie, dan zal de KNO-arts je tijdens het spreekuur graag te woord staan. Ook kun je contact opnemen met de: **Poli KNO, telefoonnummer 040 - 286 48 52.**

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kno019-
neusspoelen/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kno019-neusspoelen/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



**KNO019
07-01-2017**