

**NEUSSPOELEN MET ZOUTOPLOSSING**  
**KEEL-, NEUS- EN OORHEELKUNDE (KNO)**

---

## **Inleiding**

U heeft het advies gekregen om de neus te gaan spoelen met een zoutoplossing.

In deze folder leest u waarom het spoelen van de neus met een zoutoplossing noodzakelijk is. Ook wordt u vertelt hoe u dit het beste kunt doen.

Het spoelen met een zoutoplossing heeft de volgende werking:

- Bij verkoudheid of een neusbijholteontsteking verminderen de klachten;
- Het houdt de neus open en schoon;
- Eventuele korstjes worden verwijderd;
- De bijholten worden beter belucht;
- Het helpt eventueel slijm uit de bijholten te verwijderen.

Spoelen gaat het best met schoon, lauw kraanwater. Bij voorkeur met een beetje zout erin opgelost. Ongeveer een theelepel zout per kopje water of een afgestreken eetlepel per liter water. Ook is er kant en klare zoutoplossing te koop bij de apotheek.

## **De neus spoelen**

### **1. Neuskannetje**

Een neuskannetje is erg handig. Hiermee loopt het water gemakkelijk de neus in via het ene neusgat en komt het aan de andere kant weer uit. Er zijn verschillende soorten neuskannetjes verkrijgbaar. U koopt deze bij de apotheek.

U vult het kannetje met de zoutoplossing. U houdt het dopje tegen het neusgat U drukt uw vinger even op het ventiel, anders loopt het water er direct uit. Dan laat u de vinger los en loopt het water in de neus. Doe dit boven de wasbak.

### **2. Spuitje**

U kunt een spuitje gebruiken. U zuigt de zoutoplossing op, spuit dit in een neusgat en laat het er weer uitlopen. Met een spuitje loopt het er meestal weer via hetzelfde neusgat uit. Het is handig om dit boven de wasbak te doen.

### 3. Zoutspray

Er zijn kant en klare zoutsprays te koop. Ze zijn er in verschillende spuitsterktes. Het spoelen gaat hetzelfde als met een spuitje.

### 4. Uit de hand

Tenslotte kunt u ook zoutwater uit de handpalm opsnuiven. Na het opsnuiven weer zachtjes uitblazen, niet snuiten. Dit gaat goed bij de wasbak, maar ook bijvoorbeeld tijdens het douchen.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO:

- Franciscus Gasthuis

Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 461 6231.

- Franciscus Vlietland

Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 893 0000.