

# Neusverzorging

## Adviezen en tips

### Deze folder bevat tips voor het verzorgen van uw neus.

Het is belangrijk uw neus goed schoon te houden om zo te voorkomen dat korsten ontstaan na een:

- operatie aan de neus
- operatie aan de neusbijholten
- neusbloeding
- behandeling voor een neusbloeding

Het is belangrijk dat korsten in de neus snel verdwijnen, omdat anders het slijmvlies minder goed herstelt. Bent u niet geopereerd aan uw neus, maar heeft u toch last van korstvorming in de neus, dan kunt u deze adviezen ook opvolgen.

### Neusverzorging na een operatie

De dag na ontslag uit het ziekenhuis (na het verwijderen van de neustampons) begint u met de neusverzorging door de neus te spoelen met een zoutoplossing. Dit doet u 3 tot 4 keer per dag, ongeveer een week lang. Bij veel korstvorming, een verstopte neus of veel snot (geel/groen) doet u het wat vaker en langer. De neus zal zo beter genezen.

Er zijn verschillende methoden om de neus te spoelen



Spoelen kan het best met een zogenoemde Rhino Horn oftewel een neusspoeler. Deze is speciaal ontwikkeld om de neus te spoelen met zoutwater. Door uw hoofd iets naar achter te buigen, spoelt u uw neus effectief en comfortabel schoon. Bekijk u hiervoor een instructiefilmje over de Rhino Horn op internet. De Rhino Horn is verkrijgbaar bij (online) apotheek, drogist, natuurwinkel en webwinkel. De consumentenadviesprijs is 12,50 euro per stuk.

Handige flacons met steriel zoutwater zijn te koop bij drogist, apotheek of op internet en werken ook goed. Een zoutoplossing in de juiste samenstelling kunt u ook zelf maken. Los daarvoor een afgestreken theelepeltje keukenzout op in een glas (200 cc) met lauw water (dat u eerst heeft gekookt).

## **Algemene neusverzorging**

### **Snuiten**

Na een neusoperatie is het in het algemeen beter om de neus op te halen dan te snuiten. Sowieso snuit u de neus tot twee weken na een neusoperatie in ieder geval niet. Bij snuiten kunt u namelijk lucht in de wond snuiten en het geeft een verhoogde kans op nabloeding.

### **Niezen**

Probeer met open mond te niezen. Zo voorkomt u dat druk op de wond ontstaat.

### **Neusbloeding**

Bloedt de neus na de operatie nog een beetje, dan gaat dit meestal binnen een paar dagen vanzelf over. Vertrouwt u de duur en/of de hoeveelheid van de bloeding niet, neem dan contact op met het ziekenhuis.

### **Pijn**

Heeft u na een neusoperatie last van hoofdpijn, dan adviseren wij paracetamol (maximaal 3 keer per dag 1000 mg).

### **Neuszalf**

Om korstvorming tegen te gaan, krijgt u soms neuszalf voorgeschreven. Dit wordt bij de eerste of tweede controle met u besproken.

### **Zwemmen**

Na een neusoperatie kunt u beter drie weken niet in chloorwater zwemmen, in verband met irritatie van het neusslijmvlies.

### **Sporten**

Na een neusoperatie sport u tot 3 weken erna niet.

### **Sauna**

Na een neusoperatie kunt u beter 3 weken niet naar de sauna gaan.

## **Uw vragen**

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150.