Neusspoelen

Met zout water bij volwassenen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

De KNO-arts heeft u aangeraden om uw neus te spoelen met een zoutoplossing. Zo kunt u uw neusbijholten (de ‘inwendige neus’) schoonhouden en korstjes en infecties voorkomen. Het spoelen van de neusbijholten kan het best gebeuren met een ruime hoeveelheid zoutoplossing.
In deze folder leest u hoe u de zoutoplossing kunt maken en op welke manier u uw neus moet spoelen. Ook kunt u een video over neusspoelen op internet bekijken.

Voorbereiding

U kunt de zoutoplossing makkelijk zelf maken. Het enige wat u nodig heeft is keukenzout en lauw water. Er zijn ook kant-en-klare zakjes met zout. Deze zijn te koop bij apotheek en drogist en zijn precies afgemeten op een bepaalde hoeveelheid. Als u een neusdouche koopt bij de apotheek of drogist, krijgt u er meestal een paar zakjes zout bij.

Wat heeft u nodig?

- Eén afgestreken theelepel keukenzout in een mok (200 ml) lauw kraanwater (ongeveer 37°C) of 9 gram zout in één liter water. Het water hoeft niet gekookt te worden, Nederlands kraanwater is voldoende schoon.
- Een spuit van 20 of 50 ml. Deze kunt u kopen bij de apotheek.

Neusspoelen

Er zijn verschillende manieren van neusspoelen: met een spuitje, een kommetje en een neusdouche.

Neusspoelen met een spuitje

- U vult een spuitje van 20 of 50 ml met de zoutoplossing.
- U buigt over de wasbak en draait uw hoofd iets opzij.
- Spuit in het bovenliggende neusgat langzaam het spuitje leeg terwijl u de 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 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 afsluiting, rustig en gecontroleerd uw neus.
- Spoel altijd met ruim water (150-200 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.
- *Let op:* als u ook een neusspray of neusdruppels gebruikt, is dit extra belangrijk: 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 kommetje

- Vul een kommetje voor de helft met de zoutoplossing. Als de zoutoplossing koud is, kunt u deze opwarmen door het kommetje in warm water te zetten. Opwarmen met de magnetron mag ook. Controleer vooraf de temperatuur: de zoutoplossing *moet lauw zijn, niet warm!*

- Zet het kommetje (boven de wastafel) aan uw neus en buig iets voorover.
- Snuif met één neusgat de zoutoplossing rustig 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 er geen slijm meer hoorbaar is.

Neusspoelen met een neusdouche
Als u een neusdouche wilt gebruiken, heeft u allereerst een soort kannetje of apparaat nodig. Er zijn verschillende soorten te koop via internet en bij de apotheek en drogist. In het kannetje 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.

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 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 zoutwater 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.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur naar de polikliniek KNO, tel. (078) 654 71 00. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest/*

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2026
pavo 0372