

## Waarom?

Slijm- en korstvorming in de neus ontstaat bij overgevoeligheden, infecties van de bijholten, na operaties in de neus en na neusbloedingen. Korsten veroorzaken een verstopte neus en verstoren de genezing. Het spoelen van de neus met zout water is om slijm en korsten weg te krijgen.

## Waarom zout water?

Zout water van de juiste concentratie wordt door het neusslijmvlies beter verdragen omdat het meer op lichaamseigen vloeistof lijkt dan gewoon water. Daarnaast kan het vaak worden gebruikt zonder nadelige bijwerkingen. Naast zout wordt ook vaak natrium bicarbonaat toegevoegd om korstjes beter los te kunnen weken.

## Hoe kan ik spoelen?

Er zijn verschillende manieren waarop u kunt spoelen. Hoe u de neus ook spoelt, belangrijk is om meerdere malen per dag te spoelen met voldoende vloeistof totdat slijm en korstvorming zijn verdwenen. De oplossing kan het beste op lichaamstemperatuur zijn.

## Waarmee kan ik spoelen?

Kant-en-klaar middelen zijn verkrijgbaar bij de apotheek. De middelen worden niet vergoed en u heeft geen recept nodig. Voorbeelden zijn Physiomer en spoelflacons zoals Rhinicur en Rhinohorn.

Wij adviseren:

*Nasofree neusdouche.* U vult de flacon met voorverpakt spoelzout en kraanwater. Het water van de neusdouche moet onder een hoek van circa 45° van onderaf de neus worden ingespoten. Gebruik 100 tot 200 ml per keer. U betaalt door middel van een incasso. Spoelzout kan worden besteld via [www.kno/winkel.nl](http://www.kno/winkel.nl).

*Zelf maken.* U hebt een liter water nodig en 9 gram keukenzout. U kunt ook een theeglas nemen (+/- 200 ml) en een afgestreken theelepeltje zout.

Los het zout op in het water. De oplossing is enkele dagen houdbaar. U kunt de neus op verschillende manieren spoelen. U kunt de oplossing opsnuiven vanuit een glas of lepel of inspuiten met een spuitje.

*Overige middelen.* Spray flacons zoals Otrivin zoutoplossing zijn veel minder effectief omdat deze te weinig vloeistof in de neus verstuiwen om goed te kunnen spoelen.