



## NEUSSPOELEN MET NEUSKAN

Na de sinusoperatie dient u gedurende minimaal een zestal weken drie maal per dag of meer uw neus te spoelen. Deze neusspoeling is heel belangrijk in uw genezingsproces.

### **Benodigdheden:**

- Neuskannetje (bv. Rhinicur<sup>®</sup>)
  - Voorgescreven neuspoeder
  - Water (kraanwater of mineraal water), best op lauwe temperatuur of opgewarmd (pannetje of microgolf) tot ongeveer lichaamstemperatuur
1. Voeg in de neuskan bij het water ongeveer 1 koffielepel van het voorgeschreven neuspoeder.
  2. Ga voor een lavabo zitten of staan en bind u een handdoek voor. Houd uw hoofd licht schuin voorover (zeker niet achterover).
  3. Breng het aanzetstuk van het kannetje aan de naar boven gedraaide neusopening en kantel het kannetje, zodat het water in uw neus loopt. Adem rustig in en uit langs de mond. Het water zal dan langs de andere neusopening naar buiten lopen. De eerste dagen kan de neus nog zo verstopt zijn dat het water er moeilijk ingeraakt en er snel langs dezelfde kant terug uitloopt. Zeker als er splints geplaatst zijn, zoals wanneer sinusingreep gecombineerd werd met een neustussenschotcorrectie. Dit is heel normaal en absoluut geen teken dat de ingreep niet gelukt zou zijn. Als er water in uw keel loopt mag u dit gerust inslikken. Dit zal na enkele speelbeurten niet meer voorkomen als u de juiste houding hebt aangeleerd.
  4. Wanneer de helft doorgelopen is, plaatst u het aanzetstuk van het neuskannetje tegen de andere neusopening. Houd uw hoofd weer licht voorover (zeker niet achterover) en licht schuin naar de andere zijde. Breng het aanzetstuk aan de bovenliggende neusopening en kantel het kannetje, zodat het water in uw neus loopt.

Als het magistraal voorgeschreven poeder op is, kan u eventueel zelf uw spoelwater maken door 9 gram keukenzout in 1 liter water te doen. Deze 9 gram kan u afmeten op een brievenweegschaal. 9 gram zout is ongeveer één afgestreken soeplepel. Neemt u een 1.5L fles, voeg dan 13,5 gram keukenzout toe (anderhalve soeplepel).

Specifiek voor de rhinicur<sup>®</sup> spoelkan vindt u een instructiefilmpje op de website van de fabrikant.

<https://www.youtube.com/watch?v=8CZxUIACXMY>