Behandeling

Neusspoelen

Het (tijdelijk) spoelen van uw neus kan nodig zijn om uw neus open en schoon te houden.

Door uw neus te spoelen met zout water, maakt u uw neus schoon. U verwijdert zo slijm, korstjes en bloedresten. Dit helpt uw neus om te herstellen. Ook kunt u hierdoor weer makkelijker door uw neus ademen.

Neusspoelen kan ook nodig zijn als er na een operatie neustampons bij u zijn verwijderd. Spoel tenminste twee weken lang uw neus.

(073) 553 60 70
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt het neusspoelen?

Voorbereiding

Hoe gaat het spoelen van uw neus?

Gebruik voor neusspoelen altijd een zoutoplossing. Spoelen met alleen water kan prikken en het neusslijmvlies irriteren.

Zoutoplossing zelf maken
Doe een halve theelepel keukenzout in een glas lauw warm water (200 ml) en roer dit goed. U kunt het beste jodiumvrij keukenzout gebruiken. Gebruik geen zeezout of Himalayazout. Het water hoeft niet eerst gekookt te worden, Nederlands kraanwater is voldoende schoon.

Er zijn verschillende manieren om de neus te spoelen:

- Door opsnuiven van de zoutoplossing vanaf een eetlepel.
- Met een spuitje van het ziekenhuis of apotheek (10 of 20 ml)
- Neusdouche met knijpfles: u knijpt in de fles om het zoute water door uw neus te spoelen.
  Een neusdouche is te bestellen via kno-winkel.nl (https://www.kno-winkel.nl/nl/neus/producten/neusdouches/), maar u kunt ook terecht bij de meeste apotheken, bij een drogist of een andere webwinkel.

Spoelen

Spoelen met spuitje

- Vul het spuitje (10 of 20 ml) met het zoute water.
- Houd uw hoofd boven de wasbak en draai uw hoofd iets opzij. Richt de spuit evenwijdig aan uw neusrug, in de richting van uw oog. Sluit uw neusgat helemaal af.
- Spuit alle vloeistof met een vloeiende beweging in uw neus. Als u uw hoofd naar rechts heeft gekanteld, spuit u in het linker neusgat. Maak tijdens het inspuiten een langdurige G-klank. Hierdoor sluit het zachte gehemelte uw neus af

waardoor de zoutoplossing zo min mogelijk achter in de keel komt. Als het water toch in de keel komt, kunt u dit in de wasbak uitspugen. Meestal loopt het water via het onderliggende neusgat weer naar buiten.
- Herhaal dit indien nodig bij hetzelfde neusgat. En doe het dan bij het andere neusgat. U spoelt ieder neusgat 2 keer.

In deze video (https://youtu.be/z97W8j7MWHg) ziet u hoe u uw neus spoelt met een spuit en keukenzout.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/neusspoelen).

Spoelen met een neusdouche

In dit filmpje ziet u hoe een neusdouche met knijpfles werkt.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/neusspoelen).

Na het spoelen

- Laat na het spoelen de neus goed leeg lopen. Soms komt er na het spoelen nog water uit uw neus. Dit komt omdat het water zich verzamelt in de neusbijholtes. Het water kan goed weglopen, als u na het spoelen het hoofd rustig in verschillende standen draait.
- Na het spoelen, mag u de neus voorzichtig snuiten.
- U spoelt de neus 2 tot 4 keer per dag, tenzij de arts anders met u heeft afgesproken.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, telefoonnummer: (073) 553 60 70.

Praktische tips

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Betrokken afdelingen

Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/keel-neus-en-oorheelkunde-kno)

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis