



Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Neusbijholte operatie

Endonasale ethmoidectomie/Fess

Inleiding

Op de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO) bent u met uw KNO-arts overeengekomen dat u geopereerd wordt aan uw neusbijholte(n). Dat houdt het uitruimen van de zeefbeenholte (Endonasale ethmoidectomie) en eventueel andere neusbijholtes(fess) in. Deze folder geeft u informatie over de opname. Ook krijgt u enkele adviezen voor de eerste periode na de operatie. Met vragen, wensen en/of klachten kunt u altijd terecht bij de verpleegkundige die aan u is toegewezen.

De opname

De definitieve opnamedatum krijgt u thuis gestuurd. Meestal wordt u op de ochtend van de operatie opgenomen, soms een dag van tevoren.

U meldt zich op het afgesproken tijdstip bij de opnamebalie in de Centrale Hal.

Het verloop van de opnamedag staat vermeld in de opnamebrief die u toegestuurd krijgt.

De operatie

In de opnamebrief die u ontvangt staat precies omschreven vanaf welk tijdstip u eventueel nog een licht ontbijt mag, wanneer u nog heldere dranken mag drinken en vanaf wanneer u nuchter moet zijn. **Als u voor de ingreep heeft gegeten of gedronken, kan de operatie niet doorgaan!**

De verpleegkundige geeft u speciale operatiekleding die u aantrekt.

Contactlenzen, bril, gebitsprothesen, sieraden, piercings en nagellak mag u niet dragen tijdens de operatie.

De verpleegkundige brengt u in bed naar het operatiecentrum.

Na de operatie

Na de operatie neemt de operateur contact op met uw contactpersoon om kort uitleg te geven hoe de operatie is verlopen. U gaat naar de uitslaapkamer totdat u goed wakker bent. Daar wordt voortdurend uw bloeddruk en de hartslag gecontroleerd.

Op de uitslaapkamer bestaat geen mogelijkheid tot bezoek, tenzij u er na 18.30 uur nog ligt. De verpleegkundige op de afdeling kan u en uw contactpersoon daarover informeren.

Als u wakker wordt kan het zijn dat uw beide neusgangen getamponneerd zijn. Dit om bloedingen te stelpen en het zeefbeen open te houden. Dit is echter niet altijd zo, en wordt tijdens of aan het eind van de operatie beslist.

U zult tijdelijk door de mond moeten ademen en hebt hierdoor snel last van een droge mond. Het eten (slikken) zal moeilijker gaan, neem zo nodig extra drinken. U kunt hinder ondervinden van

tranende ogen wanneer de traanbuisjes door de tampons worden dichtgedrukt. Het is normaal dat uw neus nog wat wondvocht en/of bloed lekt. Een gaasje onder uw neus vangt dit op. Dit gaasje noemen wij een 'snorretje'.

Als alle controles in orde zijn, de pijn voldoende wordt onderdrukt en u voldoende wakker bent, gaat u terug naar de verpleegafdeling.

Verpleegafdeling

Op de afdeling controleert de verpleegkundige uw bloeddruk, pols en temperatuur.

Het kan zijn dat u zich misselijk voelt en moet overgeven, dit kan een gevolg zijn van de narcose of doordat er (oud) bloed in de maag aanwezig is.

Als u zich goed voelt en niet misselijk bent, kunt u beginnen met drinken en daarna met eten.

Wanneer u voldoende drinkt, geplast heeft en geen medicijnen meer via het infuus krijgt, wordt het infuus verwijderd.

Met de voorgeschreven pijnmedicatie moet u de pijn goed kunnen verdragen. U krijgt op vaste tijden pijnstillers en zo nodig aanvullende pijnstillers. Een aantal keren per dag neemt de verpleegkundige een 'pijnscore' af. Dit betekent dat u aangeeft hoeveel pijn u heeft, hierop wordt de pijnstilling afgestemd. Over de pijnscore krijgt u op de verpleegafdeling meer uitleg.

Denk tijdens deze opname om de volgende leefregels voor het voorkomen van drukverhogende momenten:

- niezen met open mond;
- niet bukken, maar door de knieën gaan (hurken);
- niet persen op het toilet.

Over het resultaat van de operatie komt de KNO-arts u later op de dag inlichten.

Bezoektijden

De verpleging verzoekt u vriendelijk om (ook tijdens de operatiedag) de bezoektijden in acht te nemen.

U en uw bezoek kunnen tussen **15.00 en 20.00** (weekenden ook van 10.00-12.00) uur zelf bepalen wanneer en hoelang er bezoek is. Het is belangrijk dat u zelf aangeeft wat u aankunt. In het belang van de rust van u en uw medepatiënten worden er **niet meer dan twee bezoekers per patiënt** toegestaan. Ook vragen we uw bezoek nadrukkelijk rekening te houden met de eindtijd van 20.00 uur.

De werkzaamheden van de artsen en/of verpleegkundige gaan tijdens de bezoektijd gewoon door. Het kan daarom voorkomen dat aan uw bezoek wordt gevraagd de kamer even te verlaten.

Ontslag

In principe kunt u de dag na de operatie met ontslag.

Als u tampons heeft gekregen worden deze door de zaalarts verwijderd in de behandelkamer. Na het verwijderen van de tampons kan uw neus nog nabloeden. U wordt geadviseerd om een half uurtje halfzittend of op uw zij op bed plaats te nemen. Het bloeden stopt over het algemeen vanzelf.

U begint deze dag met neusdouches (spoelen met een zout- oplossing (NaCl 0,9 procent, zes tot acht maal daags) en een neusspray (drie maal daags). Gebruik de spray 3 keer per dag. Verspreid dit over de dag en altijd minstens een kwartier na de neus- douches (als u deze moet doen).

Wanneer er geen complicaties zijn (bijvoorbeeld koorts, aanhoudende nabloeding, zwelling) mag u in de loop van de middag of vroege avond met ontslag.

Uw huisarts wordt schriftelijk ingelicht over deze opname.

Als u nog tampons in de middelste neusgang heeft gehouden, steken er nog hechtdraden uit de neus. Het is belangrijk deze altijd goed vastgeplakt te houden op de neusrug of wang, het liefst met een U-bocht onder twee pleisters. Deze draden zorgen ervoor dat de tampons niet in de keel kunnen zakken en hiermee worden ze op de polikliniek ook verwijderd.

Tijdens het ontslaggesprek wordt besproken hoe u naar huis kunt. **In principe regelt u het vervoer naar huis zelf. Regel dit tijdig!** Moet u per ambulance of rolstoeltaxi vervoerd worden, dan regelt de afdeling dit voor u. Een taxi en ambulance worden alleen vergoed wanneer het vervoer medisch noodzakelijk is.

We streven ernaar tussen 10.00 en 11.00 de ontslagpapieren in orde te hebben.

U krijgt een controleafspraak mee voor over één tot twee weken op de polikliniek KNO. Dan zal uw neus bekeken worden met behulp van een neusendoscoop (na lokale verdoving) en eventuele resterende tampons verwijderd. Meestal vindt dan een korte nabehandeling plaats (wondbehandeling in de neus).

Nabloeding

Het kan voorkomen dat uw neus thuis nog nalekt. Dit is meestal in de vorm van een roze mengsel van bloed en wondvocht, vooral na het spoelen. Dit is normaal. Er is een kleine kans dat de neus gaat nabloeden. Onder nabloeden verstaan wij dat er helderrood bloed in hoog tempo uit uw neus gaat druppen of stromen.

Mocht uw neus thuis opnieuw gaan nabloeden, dan kunt u het beste de volgende maatregelen nemen:

- beweeg rustig, ga bij voorkeur een tijdje zitten met uw hoofd iets voorover;
- neem geen voedsel waarop u moet kauwen;
- drink regelmatig ijskoude dranken, hiermee koelt u via de mond het geopereerde gebied;
- eventueel kunt u een coldpack in uw nek leggen om daarmee de bloedvoorziening naar uw neus extra te koelen;
- eventueel in de keel lopend bloed kunt u het beste uitspugen omdat u er anders misselijk van kunt worden.

Wanneer deze maatregelen na een uur niet tot resultaat leiden, of wanneer het nabloeden te hevig is, adviseren wij u contact op te nemen met verpleegafdeling A1, via telefoonnummer **(050) 361 25 48**. De verpleegkundige zal met u de ernst van de nabloeding bespreken en indien nodig de KNO-arts waarschuwen. Deze zal dan besluiten welke verdere actie nodig is. De verpleegafdeling verzoekt u het genoemde telefoonnummer alleen de eerste week te gebruiken en alleen voor bovengenoemde klachten.

Leefregels voor thuis

Na uw neusoperatie is het heel belangrijk dat u zich aan de onderstaande leefregels houdt. Dit is belangrijk om uw herstel te bevorderen.

Wij adviseren u de eerste drie dagen met lauw water te douchen, vanaf uw schouders. Daarnaast is het belangrijk dat u drukverhogende momenten voorkomt:

- snuit uw neus niet, zo nodig kunt u uw neus licht ophalen;
- nies met open mond;
- buk niet, maar ga door uw knieën;
- pers niet op het toilet (volg zo nodig een licht laxerend dieet);
- verricht geen zware lichamelijke arbeid en til niet zwaar;
- sport niet;
- speel geen blaasinstrument.

Daarnaast:

- 'peuter' niet in uw neus;
- vermijd scherpe kruiden en specerijen;
- voorkom het stoten van uw neus.
- gebruik de neusspray tot aan de eerstvolgende poliklinische controle, of totdat het sprayflesje leeg is;
- ga met het spoelen van uw neus door tot de poliklinische controle.

Tijdens het eerstvolgend poliklinisch bezoek kunt u met uw arts overleggen met welke leefregels u nog moet doorgaan.

Als u nog tampons in uw neus heeft gehouden, steken er nog hechtdraden uit uw neus. Het is belangrijk deze altijd goed vastgeplakt te houden op uw neusrug of wang, het liefst met een U-bocht onder twee pleisters. Deze draden zorgen ervoor dat de tampons niet in uw keel kunnen zakken en hiermee worden ze ook verwijderd.

Neusdouches Nee Ja, 6 tot 8 keer per dag uw neus spoelen met een zoutoplossing. Hoe u dit doet leest u onderaan de pagina. U gaat hiermee door tot de volgende poliklinische controle.

Neusspray Nee Ja, gebruik 3 keer per dag de neusspray. Verspreid dit over de dag en altijd minstens een kwartier na de neusdouches (als u deze moet doen). Doe dit totdat het sprayflesje leeg is. Als u spuit: richt iets van het neustussenschot af richting de neusvleugel. Bewaar de spray volgens voorschrift (zie etiket).

Neusdouches

Neusdouches doet u door NaCl 0,9 procent goed op te snuiven, uit uw handpalm of uit de bodem van een bekertje. Hiervoor kunt u een wit bekertje uit de patiëntenkamerkast halen en afscheuren of knippen tot één cm vanaf de bodem. Vul deze met de spoelvloeistof. Snuif de oplossing krachtig op zodat u de vloeistof achter in uw keel voelt en spuug het dan uit.

Was uw handen van tevoren goed. Gebruik elke dag een nieuw of schoon bekertje. Thuis kunt u gebruik maken van een schone (jus)lepel.

Zelf spoelvoeistof maken

U kookt één liter water en laat dit afkoelen. Voeg daarna één afgestreken paplepel (= 9 gram) keukenzout toe. Uw spoelvoeistof is nu klaar. Maak dagelijks een nieuwe spoelvoeistofoplossing.

NasoFree

De NasoFree neusdouche van Dos Medical B.V. is samen met KNO-artsen speciaal ontwikkeld voor het reinigen van de neus en neusbijholtes. Met de NasoFree® neusdouche reinigt u op zeer effectieve wijze uw neus en neusbijholtes. U kunt daarbij uw hoofd gewoon rechtop houden. U heeft volledige controle over de druk en het volume wat u inspuut.

U kunt de Nasofree neusdouche en het nasale spoelzout bij uw apotheek of via internet (www.kno-winkel.nl) bestellen, maar ook kunt u -na het invullen van een eenmalige incasso- de Nasofree en het nasale spoelzout direct bij ons op de polikliniek KNO of de verpleegafdeling meenemen. De verpleging kan u hierbij helpen.

Voor meer informatie zie bijgevoegde informatie.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheilkunde. Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur kunt u ons bereiken via telefoon (050) 361 27 00. Bij dringende situaties buiten kantoor tijden belt u met het algemene UMCG-nummer, (050) 361 61 61, en vraagt u naar de dienstdoende Keel-, Neus- en Oorarts.

Aantekeningen

VLK438_1902

Spoelen met een zoutoplossing.

Uw neus spoelen doet u in principe met een zoutoplossing. Spoelen met alleen (lauw) water kan irriteren en pijnlijk zijn.

Zelf maken van een zoutoplossing

Mensen die hun neus moeten spoelen hebben vaak te maken met ontstoken en/of beschadigd neusslijmvlies door verkoudheid, allergie, neusbijholten-ontsteking of als gevolg van een neus(bijholten)operatie. Het is voor het gevoelige neusslijmvlies van belang dat u met de juiste hoeveelheid (concentratie) zout uw neus spoelt. Te veel of te weinig zout, kan namelijk pijnlijk aanvoelen. Het advies is om met een zogenaamd fysiologische (of wel isotonische) zoutoplossing uw neus te spoelen. Fysiologisch wil zeggen dat het zout dezelfde concentratie heeft als uw eigen bloedplasma. Deze zoutoplossing kunt u zelf maken door 9 gram (jodiumvrij zout) op te lossen in een liter lauw-warm kraanwater (ongeveer 37 graden) of 1 afgestreken theelepeltje in een mok (200 ml) met lauw-warm water op te lossen. Het is van belang om hiervoor jodiumvrij zout te gebruiken, want jodium kan het gevoelige en/of ontstoken slijmvlies irriteren. Het water hoeft niet gekookt te worden, want Nederlands kraanwater is voldoende schoon

Zeezout en 'Dode Zee' zout

Zeezout wordt op heel veel verschillende plaatsen in de wereld gewonnen en zeewater is natuurlijk voortdurend in beweging. Dat leidt tot grote verschillen in samenstelling, zuiverheid en kwaliteit, zelfs als het uit dezelfde plaats komt. 'Dode Zee' zout bevat vooral magnesiumchloride. Daarom is dit niet de eerste keus van specialisten bij het spoelen van de neus met zout water.



Nasaal spoelzout van Dos Medical (sachets)

Dos Medical nasaal spoelzout is - in samenwerking met KNO artsen - speciaal samengesteld om de neus en neusbijholten goed te reinigen. Het bestaat uit een combinatie van natriumchloride met natriumbicarbonaat. Deze combinatie is zeer effectief én mild voor het gevoelige, ontstoken neusslijmvlies. Dos Medical nasaal spoelzout™ is verpakt in een sachet met een aluminium binnenzijde. Hierdoor blijft de inhoud altijd droog waar door deze niet klontert. Dos Medical nasaal spoelzout is homogeen van samenstelling en één sachet bevat precies de juiste hoeveelheid voor een neusspoeling van 200 - 250 ml. Daarnaast zijn sachets makkelijk mee te nemen.

Mogelijkheid om producten direct af te nemen middels een éénmalige incasso

U kunt de Nasofree neusdouche en het nasale spoelzout bij uw apotheek of via internet (www.kno-winkel.nl) bestellen, maar ook kunt u -na het invullen van een eenmalige incasso- de Nasofree en het nasale spoelzout direct bij ons op de polikliniek KNO meenemen. De assistentes kunnen u hierbij helpen.

Voorlichtingsfolder neusspoelen UMCG

Waarom uw neus spoelen?

Uw neus spoelen met zout water na een neusoperatie is nodig om op een voorzichtige manier oud bloed te verwijderen, eventuele korstvorming tegen te gaan en de neus (-bijholten) goed te reinigen. Na een neusoperatie zijn namelijk de normale schoonmaakmechanismen in de neus tijdelijk verstoord.

Dit is ook het geval bij neuspoliepen, bij een luchtwegallergie (allergische rhinitis), bij een (ernstige) verkoudheid, bij hyperreactieve slijmvliezen en/of bij chronische ontstekingen in de neus(-bijholten). De ontregelde slijmvliezen houden het slijm (korsten en/of pus) langer vast in de neus, met als gevolg dat het zich gaat ophopen. In dit slijm (korsten en/of pus) kunnen bacteriën makkelijker overleven en infecties veroorzaken. Door het spoelen met zout water wordt het overtollige slijm (korsten en/of pus) afgevoerd, wordt het slijmvlies gereinigd en is de kans op infecties kleiner. Het spoelen zorgt er ook voor dat u vrijer kunt ademen en bovendien hebben medicijnen die in de neus gesprayd of gedruppeld worden op een schoon slijmvlies meer effect.

Belangrijke voorwaarden om goed te spoelen.

Het is dus belangrijk om de neus(bijholten) goed te reinigen. Goed reinigen van de neus kan echter alleen als er aan een aantal belangrijke voorwaarden wordt voldaan, nl:

1. U moet de neus spoelen met "volume".
Om de neus goed te reinigen moet u spoelen met relatief veel volume: ca. 150-250 ml zout-wateroplossing per keer. Pas dan lukt het om zoveel mogelijk korsten en/of overtollig slijm of pus goed uit de neus te krijgen en de neus goed te reinigen.
2. Spoel uw neus met een (licht) "positieve druk".
Het is belangrijk om de zoutoplossing met wat kracht in de neus te brengen, want door te spoelen met een licht positieve druk (een opwaarts gerichte irrigatiestroom) spoelt u makkelijker korsten en/of slijm los en bereikt u bovendien ook de (hoger gelegen) neusbijholten. Het is wat dat betreft net als met handen wassen: dat gaat ook beter onder een kraan met veel en stromend water!
3. Zorg voor een juiste houding bij het spoelen, zodat alle (bij-)holten worden bereikt.



Voordat u gaat spoelen dient u uw hoofd zover mogelijk voorover te buigen door uw kin (zover mogelijk) naar uw borst te brengen (zie afbeelding). Dit is belangrijk, omdat hierdoor het spoelwater ook de hoger gelegen (bij-)holten goed kan bereiken en reinigen. Dit is vooral van belang als u aan uw voorhoofdsholte bent geopereerd.

Manieren om te spoelen

Er zijn diverse mogelijkheden om de neus te spoelen met "volume" en met een (licht) positieve druk.

1. Spoelen uit de hand of kommetje

U kunt uw neus reinigen door van uw hand een kommetje te maken, een beetje van de zoutwateroplossing in uw hand te doen en het dan op te snuiven. De korsten, slijm en/of pus komen dan in uw keel terecht, die u dan weer moet uitspugen. Ook kunt u het spoelwater in een kommetje doen en het dan vanuit het kommetje opsnuiven.



Nadeel is dat u de handeling relatief vaak zult moeten herhalen (om met genoeg volume te spoelen). Korsten, slijm en/of pus zullen in uw keel terecht komen. Deze korsten, slijm en/of pus zult u vervolgens moeten uitspuugen. Daarnaast is het op deze manier niet mogelijk om alle holten goed te bereiken omdat de spoelvlloeistof via de neusbodem de keelholte bereikt.

2. Spoelen met een spuitje.

Een andere mogelijkheid is om de zoutwater oplossing middels een (injectie-)spuit -uiteraard zonder naald- in uw neus te spuiten. Voordeel ten opzichte van het spoelen uit de hand of een kommetje is dat u nu met relatief meer volume (per keer) spoelt en ook dat u het spoelwater met wat kracht (licht positieve druk) in de neus kunt spuiten.

Nadeel blijft dat u relatief vaak zult moeten spuiten, gezien het beperkte volume per spuit en dat de korsten, slijm en/of pus ook nu weer in uw keel terecht komen.

3. Nasofree, neusdouche

De Nasofree neusdouche (250 ml inhoud) is een soort van "knijpfles", die speciaal ontwikkeld is om de neus(bijholten) snel en efficiënt te reinigen. Door in de Nasofree neusdouche te knijpen kunt u met wat kracht (een licht positieve druk) de zoutwater oplossing in de neus spuiten, waardoor de neus goed wordt gereinigd en ook de bovenste neusbijholten kunnen worden bereikt. Bijkomend voordeel is dat de korsten, slijm en/of pus niet in de keel terecht komen, maar door het andere neusgat naar buiten worden afgevoerd. Bovendien is de Nasofree eenvoudig schoon te maken, zodat de kans op besmetting minimaal is.



De belangrijkste voordelen van de Nasofree neusdouche:

- Spoelen met volume en met een (licht) positieve druk, waardoor de neus en de (hoger gelegen) bijholten snel en efficiënt kunnen worden gereinigd
- Korsten, slijm en/of pus komen niet in de keel terecht
- Eenvoudig te reinigen

Overige spoelinstrumenten

Uiteraard zijn er ook nog andere spoelinstrumenten verkrijgbaar, zoals een schenkkannetje. Middels zo'n kannetje kunt u het spoelwater in uw neus gieten. Het nadeel van deze spoelinstrumenten is dat u bij gebruik uw hoofd niet goed voorover kunt buigen (geen juiste houding) en u geen licht positieve druk kunt uitoefenen, waardoor het spoelwater via de neusbodem voornamelijk de keel bereikt en dus niet in de hoger gelegen (bij-)holten kan komen c.q. deze holten niet kan reinigen.



Gebruiksaanwijzing Nasofree neusdouche.

1. Leeg 1 sachet met nasaal spoelzout in de Nasofree neusdouche en vul de fles met lauwwarm water. Het water dat u gebruikt mag (maar hoeft niet) gekookt te worden. West-Europees kraanwater is in principe schoon genoeg. Voor gebruik schudt u de neusdouche goed, zodat het zout en het water goed worden gemengd.

2. Buig uw hoofd zover mogelijk voorover, net zover totdat uw kin (bijna) tegen uw borst komt (zie foto voorpagina). Dit is belangrijk omdat hierdoor de spoelvlloeistof ook de hoger gelegen bijholten bereikt (zwaartekracht). Dit is vooral van belang wanneer u aan uw voorhoofdsholte bent geopereerd.

3. Plaats de neusdouche in een van uw neusgaten en knijp rustig in de fles. Laat na het knijpen het nasale spoelzout uit uw andere neusgat stromen. Het spoelwater kan zowel via hetzelfde neusgat (bij ernstig verstopte neus) als via het andere neusgat naar buiten stromen. Beide is goed. Eventueel snuit u licht uw neus. Er komt dan extra nasaal spoelzout en viezigheid uit uw neus.

4. Plaats daarna de tip van de neusdouche in het andere neusgat en knijp weer rustig in de fles. Herhaal de gang van zaken bij beide neusgaten, totdat de neusdouche helemaal leeg is. Door rustig te knijpen voorkomt u dat er nasaal spoelzout in uw keel terecht komt. Mocht dat onverhoopt wel gebeuren, dan is dat niet schadelijk en spuugt u het gewoon uit.

Hoe lang en hoe vaak moet gespoeld worden?

Hoe lang en hoe vaak u uw neus moet spoelen is afhankelijk van de indicatie en de ernst van uw klachten. Bijgevoegd overzicht is een handige richtlijn. Uiteraard kan daar in overleg met uw arts van worden afgeweken.

Indicatie neusspoelen	Aantal keren neusspoelen per dag	Hoe lang neusspoelen
Chronische rhinosinusitis (met of zonder neuspoliepen) - onderhoudsfase - acute fase	1 - 2 x per dag 4 - 6 x per dag	Elke dag (net als tanden poetsen) Tijdens de onderhoudsfase 1 - 2 x per dag Tijdens een acute fase 4 - 6 x per dag
Acute rhinosinusitis	2 - 4 x per dag	Gedurende de periode van klachten
Post-operatief FESS - Coblatie - Celon	4 - 6 per dag	Tenminste 2 - 3 weken na operatie, eventueel langer op aanwijzing van uw arts
Allergische rhinitis	2 - 4 x per dag	Gedurende de periode van klachten