

## **Anleitung zur postoperativen Nasenpflege**

Eine Nasenoperation ist ein Eingriff in die Integrität der Nase und kann daher ihre Funktion wesentlich stören. Dies führt anfänglich zu Krusten, zähem Schleim, vereinzelt Nasenbluten sowie einer verstopften Nase.

Nach erfolgter Nasenscheidewand-/Nasengerüst-/Nebenhöhlenoperation einschließlich kosmetischen Operationen der Nase befinden sich zur Stabilisierung der Nasenscheidewand Kunststoffschienen in der Nase (für mehrere Tage)

Ich möchte Ihnen die Zeit bis zur vollständigen Abheilung der Nase mit einigen pflegerischen Tipps erleichtern:

### **Salzwasserspülungen zur Schleimhautpflege**

- Salzwasserspülungen der Nase oder in der Apotheke erhältliche Nasenduschen oder Meerwassersprays 3 – 4x täglich zur Schleimhautpflege beschleunigen wesentlich die Abheilung der Nase und Nasennebenhöhlen und können auch nach erfolgter Abheilung zur Prophylaxe und Verbesserung der Nasenfunktion fortgeführt werden.
- Um eine isotonische Salzspüllösung herzustellen, geben Sie 1 bis 2 Messerspitzen Kochsalz in ein Glas mit lauwarmem Wasser.
- Anschließend etwas Wasser in die hohle Hand geben und in die Nase hochziehen. Das Wasser in der Nase durch „Schnüffeln“ hin und her bewegen und nicht in den Rachen fließen lassen. Das Wasser wieder durch die Nase mit mäßigem Druck ausschnauben.
- Mehrmaliges Wiederholen des Vorganges, bis die Nase frei und durchgängig ist.
- Diesen Vorgang mehrmals am Tag, mindestens morgens und abends durchführen.

### **Weitere Tipps**

- Sorgen Sie für ausreichend befeuchtete Raumluft.
- Meiden Sie trockene Heizungsluft, Klimaanlage, Staub und Zigarettenrauch, da diese Ihre Schleimhaut zusätzlich verstärkt austrocknen.
- Evtl. Anwendung von antibiotischen Salben, z.B. Nebacetin oder Baneocin 2-3x täglich, um eine Austrocknung und Infektion zu verhindern.
- Nach Entfernung der Schienen Anwendung von panthenolhaltigen Nasensalben, z.B. Bepanthen, Emser-Nasensalbe o.a.
- Nasensalben und Nasenöle nicht länger als 2 Wochen anwenden, da Öle die Flimmerhärchen der Schleimhaut verkleben.
- Absolutes Schnäuzverbot für 5-7 Tage! Vorsichtiges Schnäuzen ist in der Regel bereits nach 5-7 Tagen möglich.
- Zur Beschleunigung der Abheilung und Prophylaxe von z.B. nachwachsenden Polypen verordne ich in der Regel ein kortisonhaltiges Nasenspray 2x täglich.
- Bei Operationen des Nasenprofils: Keine Sonnenbäder/direkte Sonnenbestrahlung/Solarium/Stöße an das Nasengerüst! 10 Wochen Sonnencreme auf die Nase.