

# Utilisation de la canule nasale



Après l'opération, vous devez rincer votre nez via les deux narines pendant plusieurs semaines. Vous trouverez ci-après des instructions en 6 étapes qui vous aideront à réaliser correctement ce lavage nasal.

**ÉTAPE 1** : Prenez 1 l d'eau du robinet. Ajoutez-y 9 grammes de sel de cuisine (une cuillerée à soupe rase). Conservez cette solution au réfrigérateur. 1 litre d'eau permet de réaliser trois lavages nasaux.

**ÉTAPE 2** : Faites tiédir l'eau (environ 37°C). Une température trop chaude ou trop froide pourrait entraîner une irritation et une douleur.

**ÉTAPE 3** : Asseyez-vous devant le lavabo et couvrez-vous de préférence d'une serviette. Penchez la tête légèrement en avant (certainement pas en arrière) et en oblique (voir photo).

**ÉTAPE 4** : Introduisez l'embout de la canule dans la narine située au-dessus et inclinez la canule afin que l'eau coule dans votre nez (voir photo). Inspirez et expirez calmement par la bouche. L'eau s'écoulera à l'extérieur via l'autre narine.

**ÉTAPE 5** : Lorsque la moitié de l'eau s'est écoulée, placez l'embout de la canule nasale dans l'autre narine.

**ÉTAPE 6** : Tournez encore la tête vers la gauche et la droite afin que l'eau puisse s'écouler des sinus.

*Ce lavage nasal est très important pour votre guérison.  
La première semaine après l'intervention, effectuez un lavage quatre fois par jour, la deuxième semaine trois fois par jour.  
Les troisième et quatrième semaines, deux lavages par jour suffisent.*



Centre hospitalier Jan Yperman  
Briekestraat 12 • 8900 Ieper  
www.yperman.net • 057 35 35 35  
info@yperman.net • 