

Le lavage de nez

Pour les plus grands

Pourquoi ?

Il est important dans le traitement de la DCP de dégager et nettoyer les voies nasales.

Le lavage de nez permet de prévenir les infections des sinus et des poumons et améliore la qualité de vie (respiration, alimentation, sommeil,...).

A quel âge ?

Réalisé par les parents ou le patient dès qu'il devient autonome.

A quel moment ?

1 à 2 fois par jour (en entretien)
à majorer en cas d'encombrement des sinus

Quel matériel choisir ?

- dispositif RESPIMER®
- dispositif RHINOHORN®
- seringues nasales
- autres

avec une solution saline ou sérum physiologique
60 à 120mL par narine (ou plus)
en fonction de l'âge et/ou de la tolérance

Matériel



RHINOHORN®



Pour aller plus loin ...



Le nez est une porte d'entrée pour les virus et aérocontaminants. Il constitue une excellente barrière de protection pour nos poumons : il réchauffe et humidifie l'air, et surtout emprisonne les impuretés.

Comment ?

Le lavage de nez doit se faire régulièrement et correctement même lorsque tout va bien et qu'il n'y a pas de symptômes.



lavage de mains avant tout soin respiratoire



9g de sel (ou sachet prêt à l'emploi) pour 1L d'eau

Mélangez une **dose de sel** de mer dans de l'**eau tiède** (pour la qualité de l'eau, prenez de l'eau minérale ou faite la bouillir puis refroidir)



Bien se moucher avant de commencer si on est enrhumé



Ne **respirez qu'avec la bouche** durant le passage de l'eau



Avec certains rhino laveurs, il n'est pas nécessaire de pencher trop la tête (embout droit)

Penchez la tête sur le côté droit et faites couler l'eau dans la narine de gauche, jusqu'à ce qu'elle **ressorte** par la droite



Mouchez vous doucement pour retirer l'eau et **répétez l'opération** dans le sens inverse. Puis mouchez-vous à nouveau



Bien nettoyer le pot Neti, la seringue, la poire ou le Rhino-laveur après utilisation. L'ustensile **ne doit servir qu'à une personne**

<https://fitostic.com/culture-generale/comment-se-desinfecter-le-nez-une-procedure-facile-et-rapide/>

Liens utiles :

Vidéo le lavage de nez chez le grand enfant (CHU de BORDEAUX):
https://www.youtube.com/watch?v=jACHD__GFbA

Votre kinésithérapeute est également là pour vous accompagner.

