Valsalvamethode

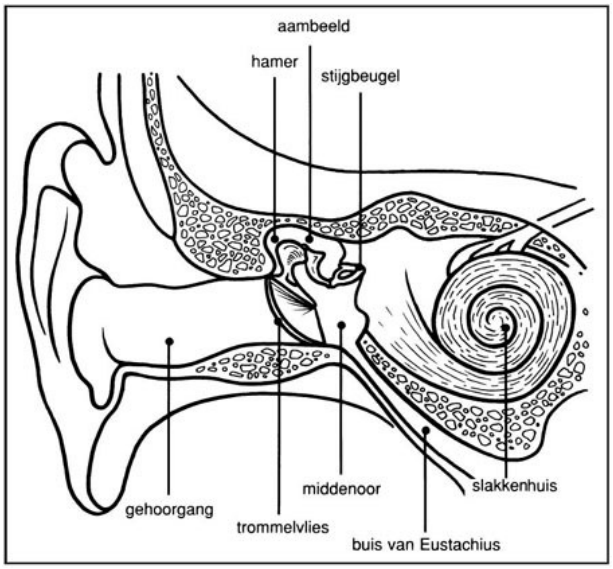
Valsalva methode

De KNO-arts heeft u (of uw kind) geadviseerd om dagelijks de valsalva methode toe te passen. In deze folder leest u waarom dit van belang is en de wijze waarop u de valsalva methode kunt uitvoeren.

Het oor

Het oor is onder te verdelen in:

1. De (uitwendige) gehoorgang.
2. Trommelvlies waarachter zich het middenoor bevindt. In het middenoor zitten de drie gehoorbeentjes (hamer, aambeeld en stijgbeugel). Het middenoor is via de buis van Eustachius verbonden met de neus- en keelholte.
3. Het eigenlijke gehoororgaan (slakkenhuis), waar het geluid door zenuwen wordt opgevangen en naar de hersenen wordt geleid.



Normaal is het middenoor gevuld met lucht, wat nodig is om goed te kunnen horen. De druk in deze kleine holte heeft dezelfde druk en samenstelling als de buitenlucht. Dit komt doordat deze ruimte in verbinding staat met de buitenlucht via de buis van Eustachius. Wanneer de buis van Eustachius niet goed werkt, gaat het oor `op slot': de lucht kan er niet meer in of uit. Hierdoor wordt het horen slechter en voelt men druk op het oor.

Behandeling

Om het middenoor open te krijgen kan de KNO-arts Otrivin/Xylometazoline neusdruppels voorschrijven. Een nadeel van deze druppels is dat ze maar gedurende één week gebruikt mogen worden. Langdurig gebruik van de druppels kan schade veroorzaken aan het slijmvlies van de neus. Andere sprays (zoals Nasonex, Flixonase, Nasocort, Rhinocort, Avamys) mogen wel langer voor dit doel gebruikt worden.

Om er toch voor te zorgen dat er lucht in het middenoor komt, is het nodig om

regelmatig de valsalva methode toe te passen. Andere manieren om lucht in het middenoor te krijgen, zijn: kauwgum kauwen en ballonnen opblazen. Daarnaast is het belangrijk (ook bij kinderen) om de neus te snuiten in plaats van op te halen.

Valsalva methode

Ga op een makkelijke stoel zitten en adem rustig in. Vervolgens knijpt u de neus dicht en sluit de mond. Pers nu de lucht kortdurend en krachtig door de neus (alsof u de neus snuit). Wanneer u het hoort `knappen' of `ploppen' in de oren, heeft u de goede manier te pakken. Nadat u de valsalvamanoevre goed heeft uitgevoerd, moet u een "geeuw" beweging maken om de overtollige luchtdruk via de buis van Eustachius af te laten vloeien. Voer de methode op vaste tijdstippen uit (bijvoorbeeld voor en na het eten), zodat u het niet vergeet.

Trommelvliesbuisje of gaatje in het trommelvlies

Wanneer u (uw kind) een trommelvliesbuisje of een gaatje in een van beide trommelvliezen heeft, kan het toch nodig zijn dat er lucht in het middenoor van het andere oor komt. Bij het uitvoeren van de valsalva methode volgt u dezelfde handelingen, maar sluit met een vinger het oor af waarin het trommelvliesbuisje of het gaatje zit.

Vragen

Wanneer u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact op met de polikliniek KNO-heelkunde.

Telefoonnummer: 0413-401947. Route 024.

De informatie in deze folder is tot stand gekomen in samenspraak met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de desbetreffende afdeling(en). De eindredactie van deze folder wordt verzorgd door de afdeling Communicatie.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder, belt u dan met de desbetreffende afdeling(en) of met de PatiëntService, telefoon 0413 - 40 29 00.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl

Code: B-14511801 Datum gewijzigd: dinsdag 2 april 2013