



INFORMATIE OVER

FESS: leefregels na uw behandeling

Na een neusbijholtenoperatie (FESS) is het belangrijk leefregels in acht te nemen. In deze folder worden de leefregels puntsgewijs uitgelegd.

Spoelen

- Vanaf de eerste dag na de operatie kunt u beginnen de geopereerde kant(en) van de neus te spoelen met een keukenzoutoplossing*. Doe dit regelmatig (6-10 keer per dag) en naar eigen behoefte.
- Bij veel korstvorming, een afgesloten neus of smerig snot, wat meer; bij geringe klachten wat minder.
- Neem een eetlepel keukenzoutoplossing en snuif dit afzonderlijk, links en/of rechts, door de neus naar binnen. Spuug het water dat dan in de mond-keelholte komt vervolgens weer uit.
- U kunt natuurlijk ook een druppelflesje of neusverstuiver gebruiken. Misschien heeft u nog wel een oud leeg flesje of u koopt bij de apotheek een zogenaamde “blokland-spray-flacon”.

* Een keukenzoutoplossing in de juiste samenstelling kunt u zelf maken door een afgestreken theelepeltje keukenzout op te lossen in een glas (2dl) met lauw water dat heeft gekookt.

Pijn

Soms treedt er na de operatie (of neustoilet) een lichte hoofdpijn op. Daartegen kunt u paracetamol innemen. Maximaal 4 x daags 2 tabletten van 500 mg.

Snuiten

U mag de neus tot 2 weken na de operatie niet snuiten, wel ophalen.

Niezen

U kunt door de verse operatiewond een onhoudbare niesneiging hebben, nies altijd met open mond.

Bloeding

Het kan na de operatie (of het neustoilet) nog een beetje bloeden. Dit gaat vanzelf weer binnen een paar dagen over. Doe dan voor de hygiëne een watje in de neus (of gebruik nog een “snor”). Vertrouwt u de hoeveelheid en/of de duur van de bloeding niet, neem dan contact op met de polikliniek KNO of buiten kantooruren met de SEH.

Medicijnen

Wanneer de operatiewond in de neus schoon genoeg is, moet u waarschijnlijk (weer) beginnen met een neusnevel om het slijmvlies weer tot rust te laten komen en verdere genezing te bevorderen. Bij de eerste afspraak na de operatie wordt dit met u besproken. Deze nevel moet ook eventuele nieuwe poliepvorming tegengaan.

Dieet

Er bestaan bij thuiskomst geen dieetbeperkingen. Een tijdelijke meestal kortdurende neusbloeding kan echter bij te warm eten optreden, omdat dan de doorbloeding door de neus toeneemt.

Douchen/sauna

Vrijuit douchen en naar de sauna gaan, is drie weken na de operatie weer toegestaan. Tot dan kan een te warme douche een aanleiding vormen tot een meestal kortdurende neusbloeding.

Zwemmen

U mag tot drie weken na de operatie niet in chloorwater zwemmen. Dit geeft irritatie van het neusslijmvlies.

Sporten

Intensief sporten moet u vermijden tot drie weken na de operatie.

Complicaties na FESS

- U heeft soms na de operatie blauwe en/of gezwollen ogen. Dit kan ontstaan wanneer het papierdunne wandje tussen neus en oog bij de operatie wordt beschadigd. Met name als hierna geperst of geniest wordt, kan er lucht met vocht vanuit het operatiegebied in de oogleden geperst worden. Door eventueel een ijskompres te gebruiken, kunt u de zwelling beperken.
- Wanneer u na de operatie dubbelziet, moet u dit direct melden. Er zit dan bloed in de oogkas waardoor de beweeglijkheid van één oogbol minder is.
- Extreem zelden ontstaat door de operatie een hersenvliesontsteking, doordat een foutieve verbinding wordt gemaakt tussen neus en schedelholte met daarin de hersenen. U wordt dan nekstijf en bent daar erg ziek van.

Herstel na FESS

De klachten die de aanleiding vormen voor de neusbijholtenoperatie, zijn na de operatie meestal niet direct verdwenen. Vaak blijft nog geruime tijd een gevoel van neusverstopping en druk rond de ogen bestaan, dat slechts langzaam verdwijnt. Dit komt omdat het slijmvlies zich langzaam kan herstellen doordat ontstekingsproducten voor het eerst de neusbijholten kunnen gaan verlaten. Het duurt daarom nog enkele weken voordat de meer dan normale hoeveelheid (al of niet bloederig) vocht en/of slijm afneemt.

Al deze verschijnselen behoren tot de normale reacties na deze operatie en u moet zich daardoor niet laten verontrusten. Hoe groter en uitgebreider de operatie, des te langer duurt de herstelfase.

Neustoilet op de polikliniek

Indien nodig wordt met een kijkbuisje en een zuigertje de operatiewond schoongemaakt. Houd uw hoofd daarbij zo stil mogelijk.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op.

Afdelingen

Keel-, neus- en oorheelkunde polikliniek

Telefoonnummer	020-6346 212
Openings- en bezoektijden	Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30
Route	15



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fess-leefregels-na-uw-behandeling/fess-leefregels-na-uw-behandeling>
Deze download is gemaakt op 22-09-2026 om 11.47 uur.