

OORSTOPPEN ZELF UITSPUITEN (2023-2026)

Indien je vaak oorstoppen hebt, kan dit best vervelend zijn. Het oor hoort duidelijk minder en kraakt. Typisch is dat de stop 's morgens het meest op je systeem werkt of als er water in het oor geweest is. Vaak is er ook vervelend oorsuizen of tinnitus.

Uitlokkend is het gebruik van oorstokjes, handdoeken, washandjes, lawaaidoppen, muziekdoppen, ... maar ook gewoonten zoals gaan slapen vlak na douche of bad: door op het natte oor te liggen, zwelt de stop op en kan het oorsmeer zich niet verwijderen.

Het voordeel van het zélf te doen is dat je niets verkeerd kan doen mits je het 'goed' doet. Lees daarom elk puntje goed door aub want elk puntje is belangrijk

1. Het helpt om de avond ervoor wat olie-achtige druppeltjes in je oor aan te brengen (amandelolie, slaolie, ...) om de oorstop te verweken.
2. Je spuit je oren best 's morgens uit. Hierdoor kan je oor goed opdrogen gedurende de dag.
3. Je gaat zitten in je bad of douche die gevuld is met water op aangename temperatuur . Zeep hoeft helemaal niet.
4. Best een spuit van 20cc gebruiken.
5. Je moet het zélf doen. Dus niet je vriend, vriendin, vader of moeder, ...
6. 10 spuiten per oor dus een eenmalige reiniging is zelden voldoende !
7. Langzaam opbouwen in kracht.
8. Mik naar boven ... dus niet naar het andere oor. Het water moet een rollende beweging maken over je trommelvlies heen en moet er met andere woorden ook vlot kunnen uitlopen.
9. Het uitspuiten mag géén pijn doen.
10. Als u een hoorapparaat hebt, mag dit een 3-tal uur niet gebruikt worden.

Als je het goed doet, zal je zien dat er in je bad-of douchewater oorsmeer propjes zullen terecht komen.

Er zijn 2 regimes :

Ofwel doe je het preventief: 1 x / maand bij voorbeeld elke eerste maandag van de maand.

Ofwel doe je het curatief: Wanneer je last hebt, ga je er voor.

Succes.

Ps : zelfredzaamheid ... dat is de bedoeling van dit tekstje

Ps : wanneer u twijfelt of angstig bent, ... altijd welkom 😊