



Higiene nasal

NOVES RECOMANACIONS

Beneficis de la Higiene nasal

1. Conserva la mucosa nasal sana, per defensar-nos
2. Prevé refredats, grip i faringitis
3. Contribueix a evitar les otitis infantils
4. Millora la funció auditiva, olfactiva i gustativa
5. Redueix la resposta al·lèrgica
6. Millora el funcionament de les glàndules adenoides i les amígdales

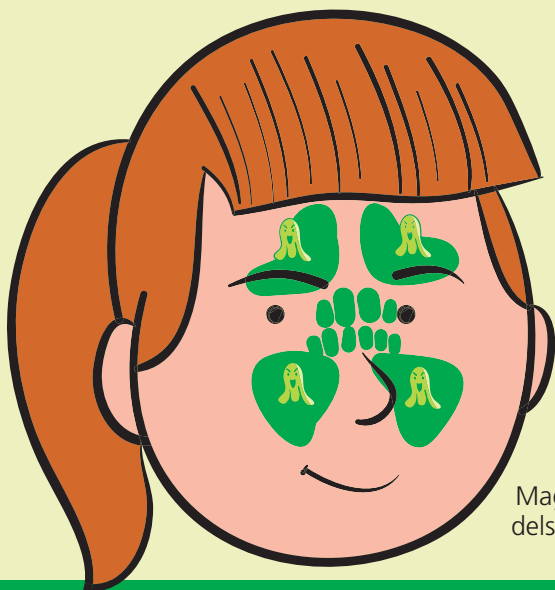
Precaucions

- Es recomana una pauta de no més de 4 cops al dia
- Risc d'irritació i sagnat si se'n fa un ús excessiu
- Es pot utilitzar sèrum fisiològic, aigua marina o aigua amb sal
- La quantitat de líquid ha de ser suficient per hidratar i humidificar



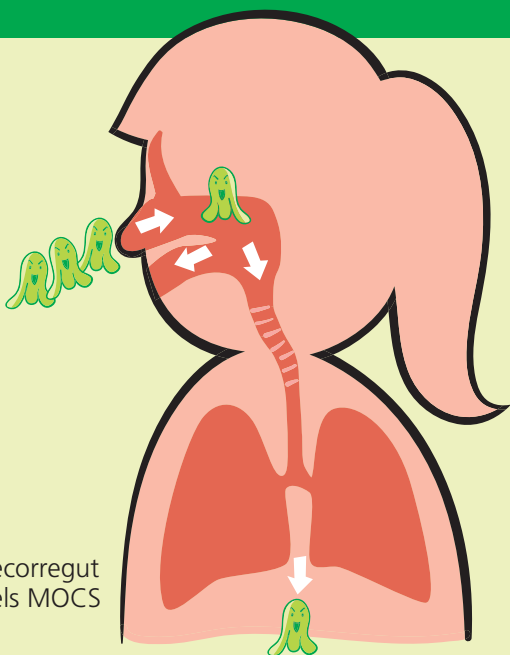
**Col·legi
de Fisioterapeutes**
de Catalunya

Comissió de Fisioteràpia Respiratòria
www.fisioterapeutes.cat



Magatzem
dels MOCS

Cal integrar el rentat
nasal amb aigua salada
en la nostra higiene diària



Recorregut
dels MOCS

Què és la fisioteràpia respiratòria?

És un àmbit de la fisioteràpia que optimitza la funció respiratòria alterada per problemes de la caixa toràcica, pulmons i vies altes (nas).

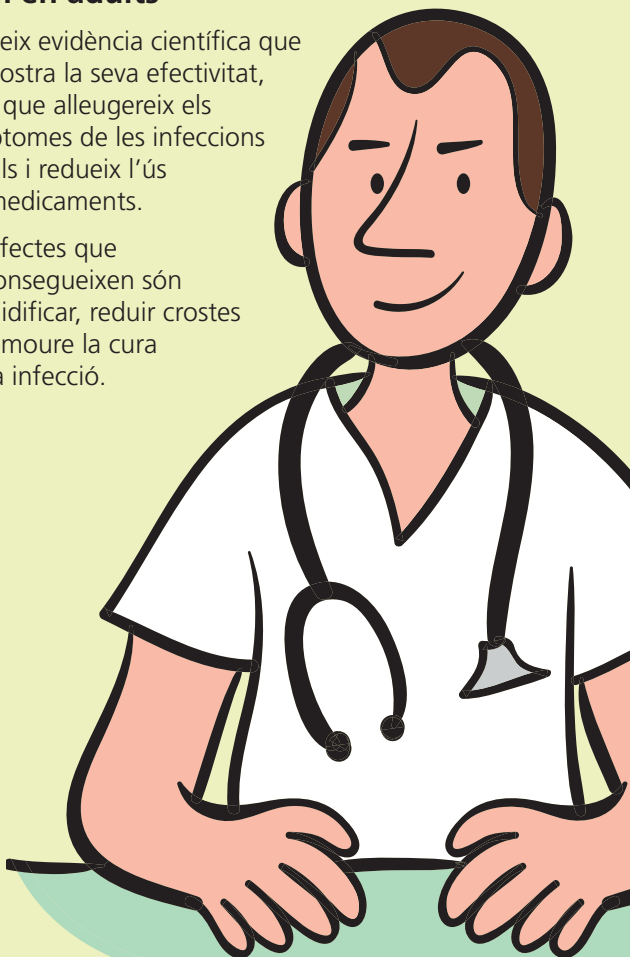
Infeccions de vies altes

Les infeccions més habituals en nens són les infeccions de les vies altes: **rinitis**, **faringitis**, **otitis** i **sinusitis**. Aquestes poden donar lloc a l'inici d'una infecció de vies baixes i causar infeccions cròniques en l'edat adulta.

La Higiene nasal és un tractament simple, segur i ben tolerat tant en nens com en adults

Existeix evidència científica que demostra la seva efectivitat, atès que alleugereix els símptomes de les infeccions nasals i redueix l'ús de medicaments.

Els efectes que s'aconsegueixen són humidificar, reduir crostes i promoure la cura de la infecció.



PASSOS A SEGUIR

Dutxes nasals

1

Barrejar en un got
una culleradeta de
SAL marina amb
AIGUA TÈBIA



2

Omplir la XERINGA,
petita i individual,
amb la mescla



3

Posar el cap de costat i INTRODUIR
l'aigua amb sal pel FORAT NASAL
que queda més a dalt, sense pres-
sionar massa la xeringa, fins que
l'aigua surti per l'altre forat



PASSOS A SEGUIR

Desobstrucció Rinofaríngia Retrògrada

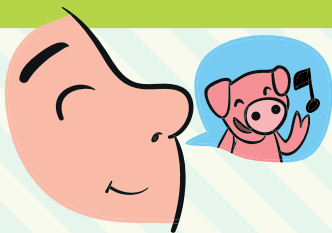
1

ENSUMAR per
cada forat nasal



2

Fer soroll de PORQUET o RONC per
empassar-se les secrecions



3

MOCAR-SE, primer tapant un forat
i després l'altre, mai els dos alhora

