

Trykudlignings metoder

Valsalvas manøvre:

Udånding gennem næsen med lukket mund og sammenklemning af næsen.

Fussings manøvre:

Bruges ved større undertryk. Her gøres først det modsatte: Omvendt Valsalva (med en kraftig indsnusning med lukket næsebor). Herefter udføres Valsalvas manøvre.

Metoderne virker kun kortvarigt og skal gentages flere gange dagligt.

Øvelserne kan give et kort klik i øret, pga. en muskelsammentrækning, der kan forveksles med en rigtig trykudligning!

Øvre

luftvejsinfektioner/ Undertryk og væske i mellemøret



Øre-, næse og halsklinikken
Dyrehavevej 19
Hillerød
Tlf. 48267730

Øvre luftvejsinfektioner hos børn

Småbørn er mere udsatte

Amning beskytter

Drenge er mere udsatte end piger

Passiv rygning øger risikoen

Jo flere børn, der passes sammen,
jo større risiko

Sover flere i samme rum, øges risikoen

Brug en hånd til kontakt med omverden
Og den anden hånd til kløe i øjne og næse

**Øvre luftvejsinfektioner øger risikoen
for undertryk og væske i mellemøret**

Behandling af undertryk og væske i mellemøret

God hygiejne mod øvre
luftvejsinfektioner

Ikke snøfte, puste næse ved
forkølelse

Pusteøvelser

Lad som om man puster
en ballon op med næsen!

Skub underkæben lidt frem

Se samtidig ned på samme øres
skulder

En "Otovent" ballon, kan hjælpe
med at få luft til ørerne

Næsedråber mod tykke slimhinder

Behandling

Eleveret hovedlejrning

Panodil, stikpiller
bedst til små børn

Næsedråber kan forsøges
(virker næppe)

Lær at puste næse, et næsebor
af gangen

Antibiotika

Punktur af trommehinden,
ved vedvarende smerter.

Trommehindedræn ved
tilbagevendende tilfælde

Rev.juli 17

Mellemørebetændelse og væske i mellemøret



Øre-, næse og halsklinikken

Dyrehavevej 19

Hillerød

Tlf. 48267730

Mellemørebetændelse

Skyldes bakterier
eller virus

Hos 1 årige har 60%
haft mindst en
mellemørebetændelse

Efter betændelse kan der
stå slim i mellemøret i tre
måneder hos 10 %
af børnene

Årstidsbestemt

Væske i mellemøret

Skyldes nedsat funktion
af øretrompeten (det
eustakiske rør)

Hørelse kan være let
eller middelsvært
nedsat aldrig helt