

Øreskylning ved ørevoks

Sådan skyller du selv øret derhjemme, hvis det er stoppet til med ørevoks.

Hos de fleste renser ørerne sig selv, men man kan opleve, at ørerne stopper til med voks fra tid til anden. Dette kan være særligt udtalt, hvis man har smal øregang eller hyppigt bruger høreapparat eller ørepropper.

Man skal undgå selv at skylle øret, hvis man ved, man har hul på trommehinden (eller dræn), medmindre andet er aftalt med ørelægen.

Udstyr

Mange kan nøjes med at skylle øret med håndbruseren, men nogle foretrækker at skylle med en sprøjte eller en øreskyller. Begge dele kan købes på apoteket. En øreskyllesprøjte er god til smalle øregange eller børn, hvorimod de fleste voksne kan have god effekt af lidt større volumen af vand, hvorfor vi oftest anbefaler en 20 ml sprøjte.

Fremgangsmåde

1. Dryp øret med olie til natten i 3–5 dage inden skylning. Almindelig madolie eller babyolie kan bruges. Dryp olie i øregangen, og put lidt vat i, inden du går i seng.
2. Når øret skal skylles med enten sprøjte eller håndbruser, er det vigtigt, at vandet har nogenlunde kropstemperatur. For varmt eller koldt vand kan medføre svimmelhed, når det kommer i øregangen.
3. Læg hovedet lidt på skrå, og træk eventuelt lidt i øret for at rette øregangen ud.
4. Ret vandet opad og bagud i øregangen, og vær sikker på, at der er plads i øregangen forbi sprøjten, så skyllevandet kan komme ud igen. Det er vigtigt at skylle med en vis kraft, for at voksen kan komme ud, men det skal ikke gøre ondt.
5. Gentag, indtil ørevoksproppen kommer ud.
6. Tør øret med snippen af et rent håndklæde.
7. Det er normalt, at øret kan være let ømt efterfølgende – dette aftager typisk efter 1 døgn. Ved vedvarende smerter, kontakt ørelægen.

Telefontider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9–11 · torsdag kl. 13–15. Ingen telefontid om fredagen i lige uger, da det er operationsdage. SMS-afbud: 51 91 26 51.