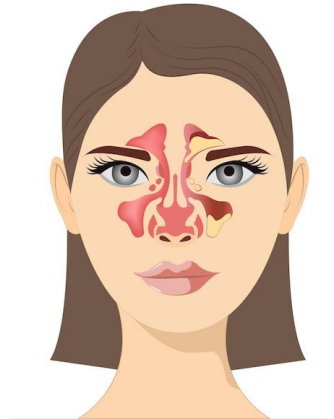


Elternmerkblatt

Sinusitis

Was ist eine Sinusitis?

Bereits bei Kleinkindern bestehen hinter und zwischen den Augen Hohlräume, die in Verbindung mit den Nasengängen stehen. Ab dem Schulalter bilden sich hinter der Stirn und in den Oberkiefern wachstumsbedingt weitere Hohlräume. Man nennt diese Nasennebenhöhlen auch ‚Sinus‘. Im Rahmen von Reizungen der Nasengänge, z.B. durch Allergien, Erkältungen oder grippalen Infekten, können sich auch in diesen Nasennebenhöhlen die Schleimhäute anschwellen und die Hohlräume mit Sekret füllen. Insbesondere bei großen Sekretmengen, zäher Konsistenz oder fehlenden Abflussmöglichkeiten können dadurch ausgeprägte Symptome entstehen.



Welche Symptome deuten auf eine Sinusitis hin?

Durch die Sekretansammlung kann in den diversen Nasennebenhöhlen starker Druckschmerz entstehen; je nach Lokalisation hinter der Stirn, an den Schläfen, in den Oberkiefern, zwischen Nasenwurzel und Augen, hinter den Augen oder sogar im Hinterkopf. Dieser Schmerz kann als drückend, ziehend oder pochend beschrieben werden. Er kann durch Vorbeugen, Husten, Niesen, Schnäuzen, Druck beim Stuhlgang oder Bewegung verstärkt werden. Zudem kann der Schmerz je nach Mobilisierung des Sekrets über den Tag schwanken, zwischenzeitlich sehr stark werden und durch unterschiedliche Lagerung auch die Seite wechseln. Begleitend können Geruchs-, Geschmacks- und Hörprobleme auftreten, sowie Schwindel, Gleichgewichtsprobleme und Schwellungen der Augenlider. Auch Geräusche wie „Puckern“, „Blubbern“ oder „Ziehen“ können bei Belüftung der Nasennebenhöhlen wahrgenommen werden.

Was kann man bei Sinusitisschmerzen tun?

Da Entzündungen im Bereich der Nasennebenhöhlen ähnlich wie ein Schnupfen oder Halsschmerzen meist vom Körper selbst gut bekämpft werden können, ist nur in seltenen Fällen eine antibiotische Therapie nötig. Die Notwendigkeit einer antibiotischen Therapie sollte immer von einem Arzt überprüft werden. Eine symptomatische Therapie, die sie zu Hause durchführen können, sollte nach spätestens 3 Tagen eine deutliche Symptomlinderung bringen:

- Körperliche Schonung um die körpereigene Heilung zu befördern
- Ausreichend trinken, damit sich das Sekret in den oberen Atemwegen besser lösen kann
- Lokale Wärme (Infrarotlampe oder Wärmflasche) kann helfen, das Sekret zu verflüssigen
- Bei der akuten Sinusitis hat sich die „3 x 3 x 3“ Therapie sehr bewährt:
3 Tage lange 3 Mal täglich die folgenden 3 Maßnahmen durchführen:
 - **Abschwellende Nasentropfen** tief in den Nasenrachen laufen lassen um die Belüftung der Nasennebenhöhlen wiederherzustellen (maximal 3 Mal täglich für maximal 7 Tage)
 - **Ibuprofen** wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern auch entzündungshemmend und abschwellend. Die empfohlene Dosis liegt bei 3 Mal täglich 10 mg/kg als Saft oder Tablette
 - **Mechanische Sekretauflösung:** Etwa 15 Minuten nach Gabe von Nasentropfen und Ibuprofens kann man die Nasennebenhöhlen dann mechanisch spülen – entweder durch eine klassische Nasendusche oder durch Heißinhalationen mit Kochsalzlösung (Kopf unter ein Handtuch und über einen Topf mit heißem Salzwasser (2 Teelöffel, bzw. 9 g Salz auf 1 Liter Wasser) stecken und über mindestens 5 Minuten tief durch die Nase einatmen. VORSICHT: Verbrühungsgefahr!

WICHTIG: Bei ausbleibender Besserung nach drei Tagen trotz der oben beschriebenen symptomatischen Therapie sollten Sie ihr Kind erneut in der Kinderarztpraxis vorstellen. Eventuell hat sich dann doch noch eine bakterielle Infektion entwickelt und muss antibiotisch behandelt werden. Gute Besserung und viel Erfolg bei der Behandlung!