

# Lægerne Hasselqvist & Heldmann

Gothersgade 137 -  
1123 København K  
tlf. 3336 7090 – [www.33367090.dk](http://www.33367090.dk)

## ØREVOKS

### DRYP MED OLIE OG SKYL MED BRUSEREN

#### Hvornår:

Hvis du har tendens til at danne meget ørevoks.

#### Hvordan:

Ved sengetid drypper du ørerne med almindelig madolie, f.eks. vindrukerneolie eller majsolie (uden krydderier). Det gøres bedst med en pipette. Herefter lægger du lidt vat i ørerne og næste morgen fjerner du vattet. Olien blødgør ørevoksen, så den nemmere kan skylles ud.

Så tager du brusebad. Når ørerne skal bruses, trækker du forsigtigt opad og bagud i øret. Derved retter du øregangen ud.

Brusevandet skal være kropsvarmt, ellers udløser det svimmelhed. Bruseren skal holdes 15-20 cm fra øret. Der skal bruses med svag stråle, dog således at du kan høre turbulensen fra vandet på trommehinden.

Det kan med fordel gentages flere dage i træk.

Du kan også gentage proceduren 1-3 gange om måneden for at forebygge ophobningen af ørevoks. Hvis du tidligere er opereret i øret, har hul i trommehinden eller har særligt tynde trommehinder skal ørelægen kontrollere dine trommehinder før der dryppes og bruses.

Lægerne 2013