



Wandelletsels.

Voortaan een onderdeel van sportletsels. Maar als je als vrijwilliger op wandelevenementen wil optreden als blarenprikker heb je toch wel wat meer informatie en vaardigheid nodig. En daar wil ik het even over hebben, specifiek over blaren.

Hoe ontstaat een blaar?



En dan blaren onder de voeten van een wandelaar. De voeten krijgen tijdens een wandeltocht behoorlijk wat belasting te verduren. Opgesloten in wandelschoenen, onafhankelijk van het model. Warme en transpirerende voeten, voetzolen die hierdoor weker worden, wrijving tussen voetzool en sok, wandelschoenen te groot of te klein, lopen op verharde (bv asfalt) of onverharde ondergrond en in diverse weersomstandigheden. Als gevolg hiervan loop je kans dat er een blaar ontstaat, begint klein en je kunt het negeren maar uiteindelijk maak de groter wordende (bloed)blaar het bijna onmogelijk om door te wandelen. Zeker als je het bewegen nog eens gaat compenseren door een andere beweging waardoor "overbelasting" op treedt in de gewrichten.

De huid.

Een blaar! Soms ook nog eens een bloedblaar, waarbij er een bloedvatje onder de blaar is gesprongen en zich vermengt met het vocht in de blaar. Om een beeld te krijgen moet je de opbouw van de huid kennen.

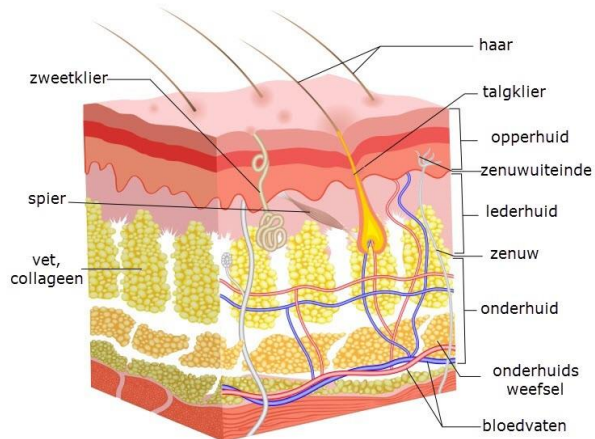
De huid is opgebouwd uit drie elementen. Van boven naar beneden gezien:

De opperhuid, het gedeelte wat in contact staat met de buitenlucht.

De lederhuid, bestaat uit bindweefsel en geeft stevigheid aan de huid. Hierin bevinden zich zenuwen, bloedvatjes, talgklier, zweetklier en vet.

Het onderhuids bindweefsel, bevat veel vetcellen en de grote bloedvaten lopen hier door heen. Zij vertakken zich in de lederhuid.

Zie nevenstaand schema.



Wat is nu een blaar?

Een blaar is een met vocht gevulde holte in of onder de opperhuid. Door wrijving of druk ontstaan onder de huid kleine holtes vocht, die later samengaan en van buiten te zien zijn als een blaar. Blaren kunnen op elke plaats op de huid ontstaan, ook onder nagels en dik eelt.

Blaren moeten als het kan heel blijven, het blaar dak is een zeer goede wondbedekker. Het beschermt tegen infectie, zorgt voor een vochtig wondmilieu, vermindert de pijn en vraagt weinig of geen behandeling. De blaar droogt langzaam uit.

Steriel afdekken en rust geven is eigenlijk de beste manier van blaarbehandeling. Alleen een wandelaar of een sporter die echt hinder ondervindt van de wrijvingsblaar wil zijn sportieve activiteit, na behandeling van

de blaren, zo comfortabel, veilig en verantwoord mogelijk vervolgen. Alleen dan als deze wrijvingsblaren, echt hinderlijk zijn bij het voortzetten van de activiteit mogen ze worden doorgeprikt.

Dit doorprikken moet op een steriele manier gebeuren. Bij het doorprikken van een blaar wordt de natuurlijke beschermende functie van de huid doorbroken. Ook al wordt de huid ontsmet en met een steriel voorwerp aangeprikt, bestaat er kans op een verhoogd infectierisico door het gebruik van niet-steriele materialen zoals kleefpleister en vette watten.

Vooraf moet de wandelaar van de risico's op de hoogte gebracht worden en kan er al dan niet kiezen voor het laten doorprikken van de blaar. Wanneer de wandelaar door een opgelopen blaar of blaren ernstige gezondheidsproblemen kan verwachten, is het verstandig de wandelaar/sporter te adviseren om te stoppen met de activiteit. Hierna richt de eerste hulp zich op het steriel afdekken van de blaar en (zodanig) door verwijzen naar professionele medische hulp.

Hygiëne maatregelen bij blaarbehandeling.

Hygiënische werken kan door de volgende maatregelen:

- Gebruik goed passende wegwerphandschoenen,
- Houd je werkplek schoon,
- Vermijd bloed contact of andere lichaamsvloeistoffen,
- Was je handen voor en nadat je eerste hulp hebt verleend met desinfecterende zeep,
- Draag als hulpverlener geen sierraden aan handen of armen,
- Drink en eet niet in de behandelruimte.

Desinfecteren van blaren:

- Reinigen van de hele voet met kamferspiritus,
- Desinfecteer met povidonjodium, bij allergie gebruik roze chloorhexidine (0,5% in 70% alcohol)
- Gebruik voor het desinfecteren een (on)steriel gaasje met desinfectievloeistof. Na contact met de huid steeds een nieuw gaasje gebruiken.

Verzorgingsmateriaal blaarbehandeling.

- (on)steriel gaasje
- Kleefpleister
- Wondpleister
- Vette watten
- (gekleurd) huidontsmettingsmiddel
- Eerstehulpschaar
- Hydrocolloïd verband
- Bloedlancet
- Wattenstaafjes
- Fixomull
- Wasbenzine
- Kamferspiritus
- Talkpoeder
- Naaldencontainer
- Handschoenen
- Afvalbak + zak
- Celstofmatje
- Brancard of stretcher
- Stoel of krukje

Welke blaren behandelen we?

- Verzorgen van een gesloten blaar.
- Verzorgen van een open blaar.
- Gesloten blaar op de teen.
- Open blaar op de teen.
- Verzorgen van een bloedblaar.

Preventietips voor de wandelaar(s).

- Drink en eet regelmatig
- Draag goede kleding,
- Behandel gevoelige huid om schaafwonden en schuurplekken te voorkomen of te verergeren,
- Draag goed passende schoenen en passende sokken ter voorkoming blaren of blauwe nagels,
- Kramp voorkomen, warming-up en drinken,
- Bij warmte uitslag koelen met coolpack of water. Bij veelvuldig last van warmte uitslag naar de huisarts.

Deze uitleg is natuurlijk niet compleet. Beter nog als je geïnteresseerd bent, is het volgen van een cursus wandel letsels. In deze cursus komen ook andere onderdelen aan de orde, denk bv aan warmteletsels, verstuiking of verzwikking, wonden, enz.

Mocht je interesse gewekt zijn, neem dan contact op met opleidingen@petrusdonders.nl en bij voldoende aanmeldingen kunnen we een cursus organiseren.

Veel leesplezier

René Suppers

Instructeur eerste hulp en wandelletsels.