

Jouw blaren worden / zijn behandeld bij het Rode Kruis

Als je nog verder gaat met sporten:

Een wond of een blaar kan het best met stromend leidingwater schoongemaakt worden. Bij de evenementenzorg moeten we hier vaak van afwijken, voornamelijk om praktische redenen.

Bij de blaarbehandeling gebruiken wij bij voorkeur hechtpleister (beige van kleur). Deze kleefpleister kan tijdens het gehele evenement blijven zitten, tenzij er nieuwe klachten ontstaan.

Fixatiepleister (wit van kleur) gebruiken wij voor zorgvragers, die allergisch zijn voor de lijm van de beige kleefpleister (zinkoxide-rubber of latex). Deze pleister is iets minder sterk. Bekijk aan het eind van iedere sportieve dag even of ze nog goed zit. Kom zo nodig even bij ons terug.

Een open blaar wordt, na behandeling, afgedekt met een steriel hydrocolloïd wondverband, zoals DuoDERM® Thin. Daaroverheen brengen wij de kleefpleister of fixatiepleister aan.

Kom terug naar de Rode Kruis post tijdens het evenement bij:

- nieuwe of volgelopen blaren
- als aangebrachte pleister los laat of erg verschuift
- tekenen van infectie, denk aan toenemende roodheid, zwelling of pijn;
- dikke, pijnlijke of rode onderbenen, soms met blaren
- andere medische klachten

Wij zullen dan de kleef-/ fixatie pleister verwijderen, de voeten opnieuw beoordelen en behandelen. We helpen je graag, en proberen er alles aan te doen zodat je jouw evenement kunt afronden.

Na de finish, weer naar huis.... en dan?

Laat de pleisters zitten tot je na het evenement thuis bent. Je blaren zijn goed beschermd door de pleisterlaag.

Het beste is de pleister thuis, voorzichtig met de hand te verwijderen. Haal de pleister niet in één keer van de huid, maar verwijder deze heel voorzichtig in gedeelten en ondersteun de huid daarbij. Gebruik de vingers van de ene hand om de huid strak te houden, terwijl je met de andere hand de pleister beetje bij beetje lostrekt. Werk zo naar het midden van de pleister toe, zodat er een zo klein mogelijk stukje overblijft dat je vervolgens gemakkelijk van de huid kunt afhalen. De pleisters eraf halen onder douche is ook een optie.



Een wrijvingsblaar geneest in principe vanzelf. Onder de blaar groeit de nieuwe huid weer aan. In het begin is die huid nog gevoelig, dun en kwetsbaar. Dus is het belangrijk de oude huid, met blaar en al, gewoon te laten zitten. Die beschermt de nieuwe huid en zal uiteindelijk vanzelf los laten. Is het een open blaar en is dus een deel van de oude huid weg, dan moet je een tijdje voorzichtig zijn. Je voelt zelf wel wat wel en niet gaat.

Nazorg:

Na het verwijderen van de pleisters is het belangrijk de blaar zo droog mogelijk te krijgen om het infectiegevaar te beperken. Dus geen voetenbadje of zwembad bezoek de eerste dagen. Douchen of wassen kan wel. Een blaar is meestal na 1 of 2 weken genezen.

Maak een afspraak bij je huisarts in deze situaties:

- als er na 1 week geen verbetering is van de klachten.
- als er na enige tijd tekenen zijn van infectie, toename van roodheid en pijn, koorts, pus uit de blaar, pijn die toeneemt in rust of functieverlies.