



EERSTE HULP BIJ WANDELLETSEL

Colofon

Dit is een uitgave van Het Oranje Kruis en Het Nederlandse Rode Kruis

Met dank aan: Jeannette Heerschop, Mathijs Hobijn, Astrid van Hout, Gert Jan Krikke, Lars Mommers, Sjef Rosdorff, John Schreurs, Alie Vink,

Samenstellers

Hans van der Pols, Het Oranje Kruis

Cees van Romburgh, Het Nederlandse Rode Kruis

Opmaak

Grafisch Buro van Erkelens, Den Haag

Contact

Website

Het Oranje Kruis: www.ehbo.nl

Het Nederlandse Rode Kruis: www.rodekruis.nl

E-mail

Het Oranje Kruis: ok@ehbo.nl

Het Nederlandse Rode Kruis: service@rodekruis.nl

© 2013 Het Nederlandse Rode Kruis / Het Oranje Kruis

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt voor commerciële doeleinden.
Voor educatieve doeleinden dient steeds de bron vermeld te worden.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Basisprincipes Eerste Hulp	5
Algemeen: Blaren	7
Hygiënemaatregelen bij blaarbehandeling	8
Verzorgingsmateriaal blaarbehandeling	10
Verzorgen van een gesloten blaar	11
Gesloten blaar op de teen	13
Verzorgen van een open blaar	14
Open blaar op de teen	15
Verzorgen van een bloedblaar	17
Preventietips voor wandelaars	18
Voorbeeld blaarbehandelformulier	20
Voorbeeld instructieblad voor wandelaars	21

INLEIDING

Dit boekje is bedoeld voor cursisten die willen leren hoe ze blaren bij wandeltochten en sportevenementen moeten behandelen.

De volgende competenties komen aan bod:

- het verlenen van eerste hulp aan een slachtoffer met blaren ten gevolge van wrijving of druk
- het geven van algemene preventieve aanbevelingen/adviezen met betrekking tot wandelen

Overige sport- of wandelgerelateerde letsels worden besproken in een cursus Eerste Hulp bij sportongevallen.

De competenties zijn aanvullend op de competenties geleerd in de cursus Uitgebreide Eerste Hulp van Het Nederlandse Rode Kruis en op de vaardigheden zoals besproken in de 26^e druk van Het Oranje Kruis Boekje.

Richtlijnen

De beschreven methodieken van blaarbehandeling zijn goedgekeurd door het Medisch Comité van Het Nederlandse Rode Kruis en het College van Deskundigen van Het Oranje Kruis. In de komende jaren zal verder onderzoek worden gedaan naar de bestaande manieren van blaarbehandeling, waarbij het mogelijk is dat de werkwijzen worden aangepast.

De beschreven blaarbehandelingen zijn gebaseerd op ervaringen uit de praktijk tijdens de Vierdaagse van Nijmegen en kennis van de docentinstructeurs wandelletsel van het Rode Kruis.

BASISPRINCIPES

EERSTE HULP

Ook bij de eerstehulpverlening tijdens een wandel- of sportevenement gelden de volgende basisprincipes.

Handel als eerstehulpverlener

Houd rekening met gevaren en zorg ervoor dat de situatie niet verergert. Doe alleen die handelingen die je beheerst en waarvan je zeker weet dat ze helpen. Als je twijfelt over de ernst van een letsel, ga dan steeds uit van het ergste. Geef geen voedsel of drank aan een slachtoffer dat ziek of gewond is, tenzij op advies van professionele hulpverleners.

Houd je emoties onder controle

Het is normaal dat je onder stress staat, als je plotseling hulp moet bieden in een noodsituatie. Toch is het belangrijk om je gevoelens onder controle te krijgen en te houden. Adem diep in en orden je gedachten. Handel niet voordat je weet wat je moet doen.

Stel het slachtoffer gerust

Een ongeval kan voor slachtoffer en omstanders zowel lichamelijk als geestelijk een ingrijpende gebeurtenis zijn. Als eerstehulpverlener kun je helpen door het slachtoffer en zo nodig de omstanders gerust te stellen. Misschien voel je je onwennig bij het (onbekende) slachtoffer, maar bedenk dat dit onderdeel van de hulpverlening voor veel slachtoffers zeer belangrijk is.

Vermijd besmetting

Bij hulpverlening bestaat er risico op besmetting met hepatitis, HIV of andere besmettelijke ziekten. Het slachtoffer kan niet alleen jou besmetten, maar jij kunt het slachtoffer ook besmetten. Door de open wond is het risico zelfs groter voor het slachtoffer dan voor de hulpverlener. Met de juiste hygiënische maatregelen wordt het risico voor zowel het slachtoffer als de hulpverlener zo klein mogelijk.

Zorg voor beschutting

Verplaats een slachtoffer alleen als de plaats waar het slachtoffer zich bevindt gevaarlijk is (er is een risico op extra letsel bijvoorbeeld door onderkoeling) en er geen mogelijkheid is om het slachtoffer op die plaats zelf tegen die gevaren te beschermen.

Dek het slachtoffer zo mogelijk toe met een jas of een (reddings)deken om te beschermen tegen kou. Improviseer een zonnescherm om het slachtoffer tegen warmte te beschutten. Gebruik voor schaduw een jas, (reddings)deken of paraplu. Of ga zo staan of zitten dat je schaduw over het slachtoffer valt.

Houd rekening met emotionele reacties na de hulpverlening

De verwerking van een ingrijpende gebeurtenis gaat niet altijd vanzelf. Het komt voor dat je na de hulpverlening steeds maar terug moet denken aan de gebeurtenis. Praat over je emoties met andere hulpverleners, je vrienden of familieleden. Als je ergens mee blijft zitten, ga dan praten met je huisarts; zo nodig verwijst deze door naar een psycholoog of vertrouwenspersoon.

ALGEMEEN: BLAREN

Een blaar is een met vocht gevulde holte in of onder de opperhuid. Door wrijving of druk ontstaan onder de huid kleine holtes met 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 blaardak zelf is een zeer goede wondbedekker. Het beschermt tegen infectie, zorgt voor een vochtig wondmilieu, het vermindert de pijn en vraagt weinig of geen behandeling. De blaar droogt langzaam in. De huid onder de opperhuid is namelijk gevoelig voor infectie. Na een aantal dagen wordt dit gevaar minder door aangroei van nieuwe huid. Blaren aan de voet kunnen gemakkelijk kapot gelopen worden. Open blaren moeten om het risico op infectie te beperken op de juiste wijze behandeld worden. Mensen bij wie wonden moeilijk genezen (bijvoorbeeld diabetes) moeten bij blaren doorverwezen worden naar een arts of verpleegkundige. Blaren ontstaan door verbranding of bevriezing mogen nooit worden doorgeprikt.

Doel van blaarbehandeling

De behandeling is bedoeld om infectie en pijn te voorkomen / beperken, de huid weer te laten genezen en, niet onbelangrijk, het ontstaan van nieuwe blaren te voorkomen. Dit alles met het doel om de sporter, na behandeling van de blaren, zo comfortabel, veilig en verantwoord mogelijk zijn sportieve activiteit te laten vervolgen.

Wanneer wel of niet blaren behandelen?

Steriel afdekken en rust geven is eigenlijk de beste manier van blaarbehandeling. Om kapot lopen te voorkomen zijn er wondpleisters, die over een blaar worden geplakt, zoals verband met een vochtig wondmilieu (bijvoorbeeld Compeed® Blaren Pleisters). Deze pleisters kunnen in sportsituaties goed gebruikt worden. De keuze is afhankelijk van de plaats, de grootte van de blaar en de activiteit die iemand gaat doen.

Alleen wanneer wrijvingsblaren voor de wandelaar of sporter echt hinderlijk zijn bij het voortzetten van zijn 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 ook een verhoogd infectierisico door het gebruik van niet-steriele materialen (kleefpleister en vette watten). De wandelaar moet vóór de behandeling op de hoogte worden gebracht van deze risico's en kan daarna al dan niet kiezen voor het laten doorprikken van de blaar. Wanneer de deelnemer door een opgelopen blaar of blaren ernstige gezondheidsproblemen kan verwachten, is het verstandig de deelnemer te adviseren om te stoppen met de activiteit. De eerste hulp richt zich dan op het steriel afdekken van de blaar en (zo nodig) doorverwijzen naar professionele medische hulp.

HYGIËNEMAATREGELEN BIJ BLAARBEHANDELING

Vanwege de grote kans op infectie bij (open) blaren is het belangrijk om hygiënisch te werk te gaan. De benodigde maatregelen zijn er om contact met schimmels, bacteriën en virussen te voorkomen. Deze kunnen op de huid (van de voet), in bloed, blaarvocht of ander lichaamsvloeistof aanwezig zijn.

Hygiënisch werken kan door de volgende maatregelen:

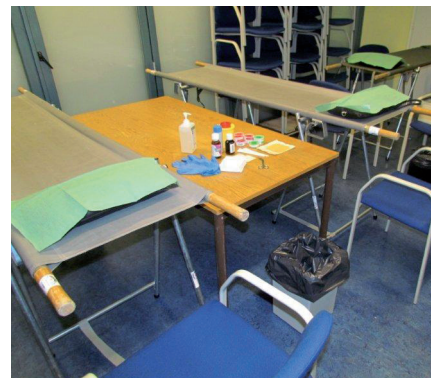
- Gebruik goed passende wegwerphandschoenen vanaf het eerste contact met de voeten tot aan het afplakken. Te grote handschoenen vergroten het risico op prikaccidenten.
- Houd je werkplek schoon. Wees voorzichtig bij het hanteren van scherpe voorwerpen zoals bloedlancetten en scharen. Gooi bloedlancetten na gebruik direct weg in de naaldencontainer. Ander gebruikt verbandmateriaal (gaasjes) kan gewoon in een prullenbak/pedaalemmer met afvalzak gedeponeerd worden.
- Zorg ervoor dat je niet in contact komt met bloed of andere lichaamsvloeistoffen van de hulpvrager.
- Was je handen met water en desinfecterende zeep vóór en nadat je Eerste Hulp hebt verleend (of gebruik desinfecterende vloeistof geschikt voor de handen).
- Draag als hulpverlener geen sieraden aan handen of armen.
- Drink en eet niet in de behandelruimte.

Desinfecteren van blaren

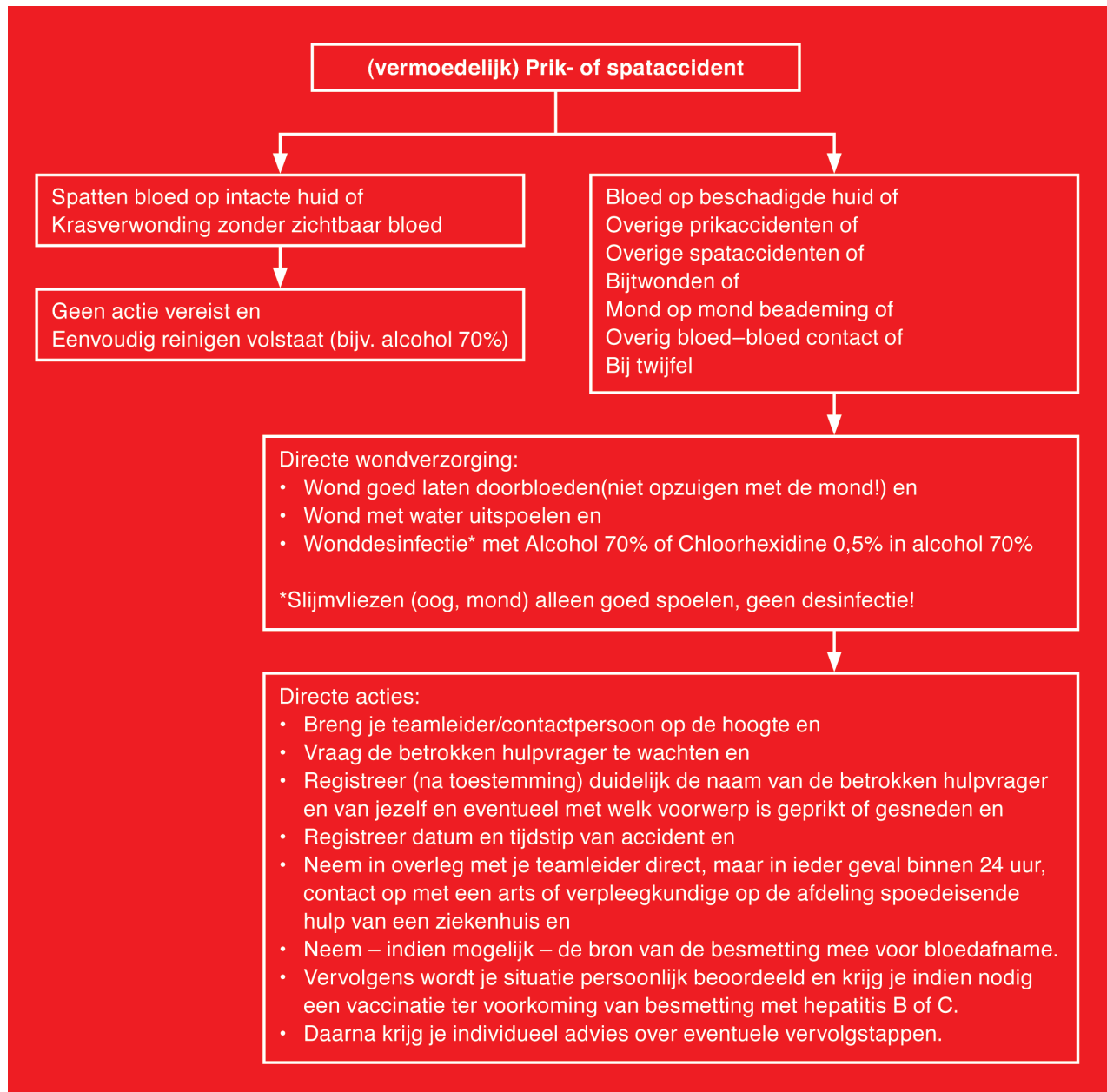
Reinig de hele voet met kamferspiritus en niet alleen de omgeving van de blaar. Hierdoor wordt de voet ontvet en hecht de kleefpleister beter.

Blaren kunnen het beste met povidonjodium gedesinfecteerd worden, tenzij de wandelaar daar allergisch voor is. In dat geval is het gebruik van roze chloorhexidine (0,5% in 70% alcohol) aan te bevelen.

Gebruik voor het desinfecteren een (on)steriel gaasje met wat desinfectievloeistof. Gebruik na contact met de huid steeds een nieuw gaasje.



Werkwijze bij prik- of snijaccidenten



VERZORGINGSMATERIAAL

BLAARBEHANDELING

- (on)steriel gaas
- kleefpleister
- wondpleister
- vette watten
- (gekleurd) huidontsmettingsmiddel
- eerstehulp schaar
- hydrocolloïd verband
- bloedlancet
- wattenstaafjes
- wasbenzine
- kamferspiritus
- talkpoeder
- naaldencontainer
- handschoenen
- afvalbak + zak
- celstofmatje
- brancard of stretcher
- stoel of krukje



Een deel van de materialen klaar voor gebruik.

Zorg dat alle benodigdheden klaarliggen voordat je met de blaarbehandeling begint. Informeer bij de wandelaar naar gevoeligheid voor kleefpleister. Sommige mensen kunnen allergisch zijn voor de lijm die in de bruine kleefpleister zit. In dat geval kan gebruik worden gemaakt van andere soorten kleefpleister, zoals pleisters van kunstzijde. Veel soorten pleisters kleven helaas niet goed op een transpirerende huid. Je kunt je afvragen of deze mensen wel door kunnen gaan met hun activiteit.

Gebruik geen kleefpleister als de hulpvrager nog naar een (huis)arts gaat, maar dek dan de blaar losjes af met steriel niet-verklevend verband.

Oude pleisters verwijderen

Wondpleisters moeten regelmatig verschoond worden. Bij het verwijderen van een pleister kan de blaar beschadigen. Haal de pleister niet in één keer van de huid, maar verwijder hem in gedeelten en ondersteun de huid daarbij. Een pleister of resten van de kleeflaag kunnen gemakkelijk met wasbenzine worden verwijderd. Een oude pleister verwijderen gaat het gemakkelijkst als je de lijm met wasbenzine op een wattenstaaf tussen de huid en de kleefpleister losweekt. Als je de wasbenzine over de kleefpleister uitsmeert, blijven lijmresten op de huid achter en ben je lang met poetsen bezig. Gebruik wasbenzine daarom met mate. Zorg er voor dat de wasbenzine niet in wonden komt.

Compeed® Blaren Pleisters hechten erg goed. Als ze er af moeten, omdat er een hinderlijke blaar onder zit, is het risico groot dat je het blaardak meetrekt. Trek daarom nooit haaks op de huid. Compeed laat los als je het in de lengte uitrekt. Het verwijderen wordt vergemakkelijkt als het verband ongeveer 5 minuten vochtig wordt gemaakt met een nat gemaakt gaasje, de plakkracht neemt dan af. Peuter eerst op twee tegenover elkaar liggende zijden de rand enige millimeters los, zodat je greep hebt. Rek vervolgens de Compeed in de lengterichting uit. Houd daarbij de Compeed plat op de huid. Trek voorzichtig zodat het niet scheurt, anders heb je geen houvast meer.

VERZORGEN VAN EEN GESLOTEN BLAAR

De behandeling van wandelblaren zelf is er op gericht om infectie en pijn te voorkomen. Prik daarom alleen een blaar open als dit het ongemak van de blaar opheft. De hulpvrager kan dan zijn/haar activiteit zonder verdere problemen vervolgen. Het prikken in de losse huid van een blaar is niet pijnlijk. De hulpvrager voelt wel pijn, zodra je de gevoelige onderhuid aanraakt. Bij het afplakken moet de kleefpleister na het openprikken van de blaar direct op de huid geplakt worden.

Een gesloten blaar openprikken

- Laat de hulpvrager liggen:
 - op de rug bij een blaar op tenen en/of voorvoet
 - op de buik bij een blaar op de hiel
- Leg een celstofmatje onder de voet.
- Was je handen en trek handschoenen aan.
- Ontvet beide voet(en) met kamferspiritus; een blaar wordt hierdoor ook beter zichtbaar.
- Desinfecteer de blaar en de omgeving met ontsmettingsmiddel.
- Neem een bloedlancet en houd deze horizontaal t.o.v. de huid.
- Prik de blaar aan twee zijden door: prik eerste de bovenzijde aan en daarna onderzijde, anders kun je door het leeglopen van de blaar niet goed meer zien waar de bovenkant is.
- Houd een gaasje bij de blaar voor het opvangen van het vocht.
- Gooi de gebruikte bloedlancet direct weg in de naaldencontainer.
- Druk met het gaasje het vocht naar beneden uit de blaar. Doe dit voorzichtig, zodat het blaardak heel blijft.
- Desinfecteer nogmaals.
- De handschoenen kunnen uit.
- Dek de blaar af met een verband (wond-/kleefpleister of steriel gaasje).



Blaren onder de nagels kunnen langs de rand van de nagel worden aangeprikt. Als dit niet lukt moet de nagel worden doorboord. Laat dit over aan een professionele hulpverlener (huisarts). Mocht een en ander niet lukken, dan kan de nagel losraken. Indien het nagelbed niet is beschadigd, groeit een nieuwe nagel op den duur weer aan.

Breedte van de kleefpleister 1¼ of 2½ cm?

- Leg bij de bal van de voet de eerste banen tegen de tenen aan met 1¼ cm breed kleefpleister (tot de eerste rechte baan).
- Ga dan bij de bal van de voet verder met 2½ cm breed kleefpleister.
- Maak in beginsel voor het afplakken van een hiel gebruik van 2½ cm breed kleefpleister; als het tijdens het plakken met 2½ cm niet glad te krijgen is, gebruik dan verder 1¼ cm.
- Laat de strook kleefpleister 50% overlappen met de vorige baan, naar de zijkanten toe kan er meer overlap zijn door de vorm van de voet.

Begin bij het plakken van elke strook kleefpleister in het midden en werk om blessures te voorkomen spanningsloos naar de buitenkanten.

Als kleefpleister te strak zit of niet goed aangelegd is en er daardoor mogelijk problemen ontstaan moet deze er altijd af. Ook als deze over/op het blaardak zit.

Blaarverband hiel

Na doorprikken:

- Gebruik kleefpleister 2½ cm.
- De stand van de voet moet in 90° staan.
- Begin bij de overgang achillespees/kuitspier (bij de “enkelknobbel”).
- Plak dakpansgewijs, bedek steeds minimaal de helft van de vorige pleisterstrook.
- Vermijd plooiën: plak steeds vanuit het midden, zorg dat er geen spanning op de kleefpleister zit, knip niet in de kleefpleister.
- Zet het enkelgewricht niet vast, laat het gewricht vrij van kleefpleister.
- Laat de randen van de kleefpleister steeds verspringen.
- Wrijf de kleefpleisterranden dun in met wat talkpoeder, zodat de pleisters niet aan de sokken gaan plakken.

Blaarverband bal van de voet

Na doorprikken:

- Gebruik kleefpleister: eerst 1¼ cm en daarna 2½ cm.
- Vermijd plooiën: plak steeds vanuit het midden van de voet, zorg dat er geen spanning op de kleefpleister zit, knip niet in de kleefpleister.
- Begin zo dicht mogelijk bij de tenen, volg de basis van de tenen.
- Plak dakpansgewijs, bedek steeds minimaal de helft van de vorige pleisterstrook.
- Plak zo snel mogelijk in een rechte lijn.
- Laat de randen van de kleefpleister steeds verspringen.
- Wrijf de kleefpleisterranden dun in met wat talkpoeder, zodat de pleisters niet aan de sokken gaan plakken.

De grens van de pleister (zie onderste foto)

- Begin boven de ronding van de hiel / enkelknobbel.
- Eindig voorbij de ronding van de hiel.
- Volg de vorm van de tenenrand.
- Eindig voorbij de ronding van de voorvoet.

De uiteinden van de kleefpleister moeten niet op één lijn liggen maar verspringen. De randen moeten verspringen om een geleidelijke overgang te creëren tussen kleefpleister en huid.



GESLOTEN BLAAR OP DE TEEN

Als er sprake is van zowel een blaar op een teen en een blaar op de bal van de voet, dan moet altijd eerst de blaar op de bal van de voet worden afgeplakt. Als de blaar of blaren bij de tenen leeg zijn, dan wordt na desinfectie een strook vette watten tussen de tenen gevlochten.

Er hoeft dan niet met kleefpleister geplakt te worden.

Door een strook watten te vlechten, worden de drukpunten tussen de tenen beter beschermd en is er een goede bewegingsvrijheid voor de tenen. Tijdens de eerste paar minuten lopen zullen de watten warm aanvoelen. Het gebruik van vette watten zorgt voor een goede droging van de blaren en maakt wassen van de voeten mogelijk.

Blaarbehandeling gesloten blaar op de teen met vette watten

Na doorprikken:

- Gebruik een ruime strook (15 tot 20 cm) vette watten.
- Splits deze strook, omdat de laag anders te dik is.
- Vlecht (zigzag) de vette watten tussen de tenen.
- Splits vervolgens de laag watten die boven de tenen uitsteekt en vouw een helft over en een helft onder de tenen door.
- Trek heel voorzichtig de sok weer aan.

Gebruik vette watten alleen tussen de tenen. Wanneer het los onder de voet gebruikt wordt gaat het schuiven en veroorzaken de watten juist blaren. Let er op dat er in de vette watten geen ruw materiaal (bijvoorbeeld houtsnippers) zitten. Dit geeft later problemen bij het lopen.

Knip een stuk vette watten af van de rol, ongeveer 15 tot 20 cm lengte, de afgeknipte lengte watten moet in ieder geval over de breedte van de voet passen. Als de laag watten te dik is, splits dan de watten in twee gelijke delen, maar zorg er altijd er voor dat voldoende dikte overblijft om deze later nogmaals te splitsen. Leg de watten niet vast met andere materialen. De veerkracht van de vette watten wordt dan teniet gedaan.

Bij de Vierdaagse van Nijmegen krijgt de wandelaar na behandeling (gesplitste) vette watten mee, waarmee ze in een rustpauze zelf, met hulp van een meegegeven instructie, de watten kunnen verversen (zie voorbeeld achterin).



VERZORGEN VAN EEN OPEN BLAAR

Als een wandelaar een open blaar heeft, moet deze eerst verzorgd worden, voordat je verder kan met een gesloten blaar. Bij de georganiseerde hulpverlening zal een arts of verpleegkundige op een hulppost een open (wrijvings)blaar bekijken en zo nodig (voorzichtig) de randen van de open blaar bijknippen.

Afdekken van een open blaar met een tweedehuidverband

- Was je handen en trek handschoenen aan.
- Zorg dat de omringende huid droog en vetvrij is.
- De handschoenen kunnen nu uit.
- Dek de blaar af met een (hydrocolloïd) tweedehuidverband (second skin).
- Knip met een schone schaar een stukje hydrocolloïd tot het juiste formaat zodat minimaal 1 cm op de gezonde huid komt.
- Eventueel inknippen mag als dat nodig is (coupenaadjes), dit geschiedt voordat de bescherm laag wordt verwijderd.
- Verwarm het verband gedurende ongeveer 1 minuut tussen je handen.
- Haal de onderste bescherm laag van het verband; vermijd zoveel mogelijk het aanraken van de plakzijde
- Breng het verband voorzichtig over de wond heen, zonder het verband uit te rekken.
- Druk de randen goed aan, verwarm nog ongeveer 1 minuut met je hand het aangebrachte verband.
- Verwijder de (doorzichtige) beschermfolie van de bovenkant.
- Plak de blaar verder af zoals omschreven bij een gesloten blaar (zie gesloten blaar).

Volgens de instructie van de leverancier maak je het stuk hydrocolloïd rondom 3 cm groter dan de blaar, dus ruim over de wondranden om verschuivingen tegen te gaan. De 3 cm is gebaseerd op gebruik zonder kleefpleister. Indien het hydrocolloïd afgeplakt wordt, is een overlap van 1 cm als minimum aanvaardbaar. Op de tenen is dit vaak onmogelijk door het kleine oppervlak, en daarmee dus ook het kleine hecht oppervlak rondom de blaar. Dan mag het verkleind worden tot minimaal 1 cm. Om praktische reden heeft de toepassing van hydrocolloïd met kleefpleister de voorkeur boven het gebruik van vette watten.

Wanneer het niet lukt om met handschoenen de hydrocolloïd pleister te plakken, mogen ze uit. Raak echter niet de wond aan of dat deel van de pleister dat op de wond komt.



Vraag de aanwezige arts of verpleegkundige op het evenement om advies.

Mocht er geen arts ter plaatse zijn, de wond afdekken en hulpvrager naar arts doorverwijzen.

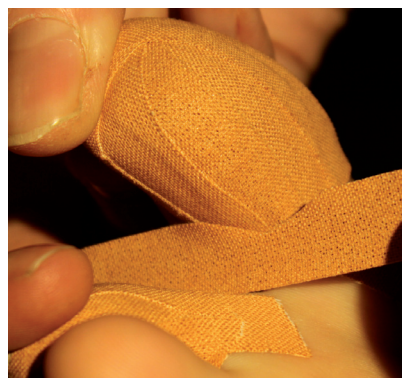
OPEN BLAAR OP DE TEEN

Bij de behandeling van een open blaar op de teen is het niet mogelijk, vanwege de open wond, om vette watten tussen de tenen te gebruiken. Als een blaar met een (hydrocolloïd) tweedehuidverband (second skin) is afgeplakt dan moeten de tenen met kleefpleister worden afgeplakt.

Breng de kleefpleister altijd aan vanaf de top van de teen naar beneden aan twee zijden. Hiermee wordt spanning op de teennagel en de rest van de teen voorkomen.

Blaarbehandeling open blaar op de teen met kleefpleister

- Na behandeling de open blaar afdekken met (hydrocolloïd) tweedehuidverband.
- Gebruik kleefpleister 1¼ cm.
- Breng een strookje kleefpleister aan over de top van de teen.
Vanaf de top naar beneden aan beide zijden. Plak niet circulair af.
- Zorg dat de kleefpleister spanningsloos aangebracht wordt, volg de vorm van de teen.
- Knip de overbodige kleefpleister bij de top weg (kleefpleister bij elkaar knippen en afknippen).
- Plak dakpansgewijs in een rechte lijn, bedek steeds minimaal de helft van de pleister.
- Plak de rest van de teen af met kleefpleister; steeds verschuivend (ster vorm).
- Zorg dat de pleister overal glad zit.
- Talk de voet(en) aan het eind van de handelingen.



Breng de kleefpleister aan vanaf de top van de teen naar beneden aan twee zijden. Hiermee wordt spanning op de teennagel en de rest van de teen voorkomen. Door teen te buigen kan makkelijker de bovenkant van de teen zonder spanning aangelegd worden. Zorg dat de kleefpleister goed aansluit op de nagel, anders ontstaat hier ook spanning. Laat de teen strekken om de onderzijde aan te laten sluiten. Als bij het afplakken van een teen aan één kant een opening blijft tussen twee stroken, plak dan een strook kleefpleister vanaf de top naar beneden over de opening (dat noemen we een halve lengte). Dit is om niet te veel lagen kleefpleister over elkaar heen te plakken.

Bij het afplakken van de teen (open blaar) en bal van de voet moet alleen de eerste strook kleefpleister overlappen naar de bal van de voet. Ongeveer 1 centimeter. Anders krijg je twee losse randen die weer voor nieuwe blaren kunnen zorgen.

Blaar op de teen én (open) blaar op de bal van de voet met kleefpleister

- Na behandeling open blaar deze afdekken met (hydrocolloïd) tweedehuidverband.
- Gebruik kleefpleister 1¼ cm.
- De teen dient altijd eerst te worden afgeplakt.
- Plak tussen de tenen eventueel een zwaluwstaartje.

“Zwaluwstaartje”: voor deze situatie knip je aan 1 zijde een klein hoekje uit het midden van een smalle kleefpleisterstrook. Er moet nog wel voldoende pleister overblijven om de blaarhuid te kunnen bedekken. Kant en klare zwaluwstaartjes zijn niet geschikt tussen de tenen omdat dit niet voldoende aansluiting/bedekking geeft.

VERZORGEN VAN EEN BLOEDBLAAR

Bloedblaren zijn niet zo verschillend van een normale wrijvingsblaar. De holte in de huid vult zich echter niet met helder vocht, maar met bloed uit een gebarsten haarvaatje. Net als bij een heldere wrijvingsblaar is het beste om de bloedblaar alleen steriel af te dekken.

Een bloedblaar mag net als een heldere blaar aangeprikt worden als deze hinderlijk en erg pijnlijk is. Het doorprikken van bloedblaren mag alleen als deze blaren niet groter zijn dan 2 cm (ongeveer de grootte van 1 euromunt). Bij grotere blaren en wanneer de hulpvrager diabetes is of bloedverdunnende medicijnen gebruikt moet naar een arts of verpleegkundige verwezen worden.

PREVENTIETIPS VOOR WANDELAARS

Deze preventietips zijn bestemd voor wandelaars van grote wandelevenementen of eendaagse langeafstandstochten van minimaal 25 km. Als eerstehulpverlener is het goed ook hiervan op de hoogte te zijn om in een gesprek met de hulpvrager advies te kunnen geven.

Drink en eet regelmatig

Leer je lichaam van te voren kennen en wen er aan om regelmatig te drinken en te eten tijdens het wandelen. Door training weet je hoe het lichaam reageert en hoeveel vocht je nodig hebt. Het is van belang om ook tijdens de wandelmars te eten. Neem 1½ uur voor de tocht een goed stevig ontbijt. Drink regelmatig en voorkom dorstgevoel, dat voorkomt ook eventuele hoofdpijn.

Goede kleding

Vermijd katoen (bv. spijkerbroek) omdat deze stof te nat wordt bij transpiratie/regen. Draag zo mogelijk synthetische sportkleding. Draag bij regenachtig weer waterafstotende, winddichte en toch ventilerende kleding. Houd het bovenlichaam droog! Draag geen schurende kleding. Zorg bij warmer weer voor luchtige en niet-knellende hoofdbedekking.

Draag een pet of hoed bij mooi weer of bij wandelen in een bosrijk gebied. Vooral voor kinderen is dit een must. Controleer na de wandeling op eventuele teken. Via een tekenbeet kan de ziekte van Lyme worden overgebracht. Het is daarom noodzakelijk om de teek zo snel mogelijk te verwijderen. Doe dat heel voorzichtig, zodat de teek niet uit elkaar wordt getrokken. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid.

Schaafwonden en schuurplekken

Behandel de gevoelige huid met vaseline of talkpoeder om schaafwonden door schuren te voorkomen. Bedek schuurplekken, zodat de wonden niet erger worden.

Wandelblaren

Voorkom blaren door het dragen van passende schoenen, zorg dat inlegzolen niet schuiven of wrijving kunnen geven. Draag passende (naadloze) sokken waarin je zo min mogelijk gaat zweten. Zorg ook voor droge voeten, neem daarom extra sokken mee, zodat je onderweg van sokken kan wisselen.

Laat iemand anders de blaren doorprikken. Het liefst iemand die er een cursus voor gevolgd heeft. Bij jezelf blaren doorprikken is lastig en soms niet mogelijk. Blaren worden vaak gedesinfecteerd met povidonjodium. Geef altijd aan of je allergisch bent voor jodium. Bij twijfel of hulp: ga naar een Eerste Hulp post.

Blauwe nagels

Blauwe nagels worden meestal veroorzaakt door te kleine wandelschoenen, te strak over de tenen aangetrokken sokken of te lange teennagels. Vaak is er eerst een beurs gevoel aan de tenen. Door met de tenen steeds tegen de neus van de schoen te stoten ontstaat er een bloeditstorting onder de nagel. De nagel wordt dan blauw.

Kramp

Spijkramp ontstaat door een plotseling samentrekking van een spier. Een goede warming-up kan spierproblemen voorkomen. Ga langzaam van start, zodat de spieren rustig warm kunnen worden.

Kramp door hitte kan het best behandeld worden door te koelen; de kramp verdwijnt vaak bijna altijd vanzelf. De bij wandelaars vaak optredende kuitkramp is meestal te verhelpen door met de ene hand de voorvoet omhoog te drukken (dus richting het scheenbeen) en met de andere zachtjes in de kuitspieren te knijpen.

Sluit een spierscheur uit. Een spierscheuring is te herkennen aan een plotseling felle pijn. Vanwege de pijn is verder lopen in de meeste gevallen dan niet meer mogelijk. Raadpleeg dan een arts / Eerste Hulp post.

Warmte-uitslag

Krijg je last van rode vlekken op de enkels, onderbenen of voorvoet dat is dat mogelijk warmte-uitslag. Koel bij rustpauzes dan 10 minuten met een coldpack of water. Heb je er vaker last van bij het wandelen probeer dan andere sokken of schoenen. Deze plekken jeuken ook vaak. Ga naar de huisarts als de uitslag toeneemt of vaak voorkomt.

Voorbeeld blaarbehandelformulier

Formulier Blaarbehandeling		 Rode Kruis	start behandeling: : uur (24 uren notatie)
 B 1 2 3 4 5 6		dag: ☐ Ma ☐ BHC ☐ H-oord ☐ Wandelgroep ☐ Di ☐ HP1 ☐ Via4D ☐ ☐ Wo ☐ HP2 ☐ M & W ☐ Gem. Heumen ☐ Do ☐ HP3 ☐ Gennep ☐ Gem. O-Betuwe ☐ Vr ☐ HP0 ☐ Wijchen ☐ Beuningen	
☐ Man ☐ 30 Km ☐ Vrouw ☐ 40 Km ☐ 50 Km		Naam alleen indien geen wandelaarsnummer Fam. naam: _____	
Geboren / / 		Wandelaarsnummer: 3 	
desinfectie ☐ jodium ☐ chloorhex ☐ sterilon ☐ hibicet			
		Blaren op tenen: ☐ gesloten ☐ geen blaar zichtbaar ☐ helder ☐ open ☐ vette watten ☐ bloed / pus ☐ leukoplast ☐ leukosilk was eerder behandeld → ☐ RK ☐ anders	
		Blaren op voorvoet: ☐ gesloten ☐ geen blaar zichtbaar ☐ helder ☐ open ☐ leukoplast ☐ bloed / pus ☐ 3x smal + breed ☐ leukosilk ☐ alleen smal was eerder behandeld → ☐ RK ☐ anders	
overdracht aan / ondersteuning van:		Blaren op hak/hiel: ☐ gesloten ☐ geen blaar zichtbaar ☐ helder ☐ open ☐ leukoplast ☐ bloed / pus ☐ breed ☐ leukosilk ☐ smal was eerder behandeld → ☐ RK ☐ anders	
arts 2 0 1 3 	behandelaar gestart met behandeling 2 0 1 3 behandelaar afgerond 2 0 1 3 einde behandeling (24 uren notatie) : uur		
vplk 2 0 1 3 			
TL 2 0 1 3 			
collega 2 0 1 3 			
MKB 2 0 1 3 			
☐ bijzonderheden (niet op achterzijde)		paraaf TL	
		Draft 	

INSTRUCTIE BEHANDELEN VAN TEENBLAREN



vlechten

splitzen en omvouwen

klaar

U heeft een blaar of blaren op of tussen de tenen. U kunt deze blaren na een behandeling van Het Nederlandse Rode Kruis en/of defensie zelf behandelen met watten. Dit instructieblad geeft informatie hoe u dit moet doen.

- Was bij voorkeur eerst de voeten en droog ze goed af, m.n. tussen de tenen.
- Neem een strook watten voorzichtig uit de verpakking.
- De lengte die u nodig heeft voor één voet is ongeveer de lengte van uw hand.
- Knip de watten (niet scheuren).
- Vlecht de watten tussen de tenen.
- Splits het deel van de watten dat boven de tenen uitsteekt.
- Vouw de ene helft naar onderen en de andere helft naar boven.
- Trek voorzichtig een sok over het geheel. Zo nodig zijn de watten door de sok heen voorzichtig nog wat op z'n plaats te wrijven.

Na het uitdoen van de sok zijn de watten meestal niet meer te gebruiken. Doe dus niet zomaar tussentijds uw sok uit!

Bij twijfel en/of vragen kunt u langs gaan bij een officiële Vierdaagse hulppost van Het Nederlandse Rode Kruis of defensie.

Na behandeling door Het Nederlandse Rode Kruis en/of defensie krijgt u zelf een strook watten mee voor eenmalig gebruik. Het valt aan te raden om zelf een rol watten te kopen. Houdt u hierbij rekening met de volgende punten:

- Koop "vette watten" van 8 cm breed op een rol (meestal 2 m lang)
- Geen "witte watten"
- Geen synthetische watten
- Indien de watten erg dik zijn kunt u deze splitsen