

KBBC VATANA BERINGEN

www.vatanaberingen.be

Verzorging van voeten

Blaren

Een blaar is een huidletsel. Het is een ophoping van vocht (plasma) tussen de opperhuid en de lederhuid waardoor we een blaas op de huid zien. Een branderige, rode huid is het eerste voorteken. Blaren ontstaan bij sportbeoefening meestal door lang- durige of hevige wrijving van de huid. Verschillende factoren zoals vocht, wrijving, hitte en koude hebben een invloed op het ontstaan van blaren. Door de inspanning lopen komt er transpiratievocht tussen de voeten en de sokken te zitten. Dat vocht maakt de huid week en gevoelig. Wrijving van de huid met een oppervlak, o.a. de sok of schoen, veroorzaakt warmte en kracht. Knellende schoenen, de naad van een sok of een plooi in de kous, zand of een steentje in de schoen zijn aanleidingen van wrijving.

Voorkomen is beter dan genezen

Zorg voor een goede voetverzorging. Was je voeten alle dagen in water, zonder zeep, want te veel zeep tast het natuurlijk herstelvermogen van je huid aan. Droog de huid tussen je tenen goed af en laat je voeten even aan de lucht drogen alvorens je sokken aan te doen.

Enkele nuttige tips

- Verwijder geregeld te dikke eeltlagen.
- Houd nagels kort, maar niet te kort anders groeien ze in.
- Draag goed ingelopen schoenen
- Draag aangepast schoeisel voor de activiteit
- Draag zoveel mogelijk sokken zonder naden.
- Gebruik eventueel talkpoeder
- Ventileer je voeten bij tijd en stond
- Gebruik een voetspray (Daktarin Spray)

Verzorging

Heb je toch blaren na een lange wandeling, dan moet je ze goed verzorgen.

Wanneer de blaar je niet echt hindert:

- Laat de blaar gesloten
- Plak de blaar af met een tweedehuidspleister (Compeed, SecondSkin)

Wanneer de blaar wel hindert:

- Ontsmetten en een 10tal seconden laten drogen
- Prik met een **steriele** naald in de basis van de blaar op verschillende plaatsen
- Druk met een steriel compress het vocht uit de blaar
- Ontsmet opnieuw
- Plak de blaar af met een tweedehuidspleister (Compeed, SecondSkin)

nog enkele tips:

- Prik met een **steriele** naald een gaatje in de basis aan beide kanten van de blaar
- Raak de steriele naald niet meer aan, want dan is ze niet steriel meer
- Knip het vel van de blaar **niet** weg
- Trek de tweedehuidspleisters niet te hard aan
- Bedek de tweedehuidspleisters vervolgens met talkpoeder