

Blaren

Wat zijn 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 langdurige of hevige wrijving van de huid. In de sport zal je dus bij wandelaars of lange afstandlopers heel wat blaren op de voeten te behandelen krijgen. In de turnsport en bij racketsporten zal je vooral met blaren op de handpalmen te maken krijgen.

Eerste hulp bij een blaar

Het doel van de eerste hulp bij een blaar is 3-voudig

Beperken van het infectierisico

Verminderen van pijn en ongemak

Versnellen van het genezingsproces.

Een blaar is een lichte wonde die je als hulpverlener in principe volledig zelf kan verzorgen.

We maken een onderscheid naar uitzicht van de blaar tussen:

GESLOTEN BLAAR



Gewoon zo laten of afplakken met een tweedehuidpleister wanneer ze niet hindert om onnodig gevaar op infectie te voorkomen.



Wanneer ze wel hindert bij het sporten, handelen als volgt: ontsmet de blaar met een niet prikkelend, niet of slechts licht kleurend ontsmettingsmiddel en laat de huid gedurende een 15-tal seconden drogen (niet blazen).

Ontsmet de blaar



Prik met een ontsmette of steriele naald in de basis van de blaar op verschillende plaatsen; houd hierbij de naald evenwijdig met de huid.

Prik open



Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaar.



Ontsmet opnieuw met een ontsmettingsmiddel.



Leg een steriel, drukkend verband aan of dek af met een tweedehuidpleister.



OPEN BLAAR



Ontsmet de wonde en de omgeving van de blaar.

Knip de loshangende huiddeeltjes weg met een steriele schaar.



Ontsmet de wonde met een ontsmettingsmiddel.

Dek af met een steriel verband.

Knip de huiddeeltjes weg