

## Blaren (Bullae)

---

Blaren zijn met vocht gevulde blaasjes, net onder de opperhuid. Ze worden veroorzaakt door druk of wrijving van kleding of te nauwe schoenen. Blaarvorming op de voet kunt u zien als een directe verdediging van de huid. Blaren zijn een veel voorkomend probleem bij sporters.

Onze huid bestaat uit twee lagen. Bij hevige wrijving kunnen er holtes tussen de twee huidlagen ontstaan. Eerst ziet u op het drukpunt zelf een rode plek verschijnen. Loopt u ermee door, dan zwelt de huid op en volgt een blaar. Op die plek komt een kussentje met helder wondvocht.



Oorzaken van wrijving kunnen zijn:

- Slecht passende schoenen (te groot of te klein)
- Slecht passende sokken (te ruim, te krap met naden of gestopte plekken)
- Afwijkingen aan de voeten (bijvoorbeeld bij eksterogen of hamertenen)
- Langdurig lopen vooral op aflopend terrein.

Blaren zijn niet altijd te voorkomen. Warme, vochtige voeten zijn gevoeliger voor blaarvorming omdat de huid dan zachter is. Op zich verdwijnt een gesloten blaar vanzelf. Als het vocht wordt weggezogen, verloopt de genezing vaak sneller. De pijn verdwijnt vrijwel direct en de blaarbodem vormt in 24 uur een nieuw huidlaagje. Om infecties te voorkomen kunt u er het beste voor zorgen de blaar gedurende die eerste 24 uur gesloten blijft. Dit betekent wel 24 uur last van een pijnlijke blaar.

### Hoe kunt u zelf een blaar behandelen?

Een blaar geneest nog sneller als hij heel blijft, maar het vocht eruit wordt gezogen. Hierbij ontstaat wel gevaar voor infecties. Om daarbij het gevaar van infectie te voorkomen is het noodzakelijk eerst het gebied rondom de blaar met Betadine jodium te ontsmet. Vervolgens maakt u aan de zijkanten een kleine opening, bijvoorbeeld met een gedesinfecteerde naald, en drukt dan het vocht met een steriel gaasje uit de blaar. Zorg ervoor dat al het vocht afloopt en het 'blaardak' verkleeft met de blaarbodem. Het losse stuk huid mag beslist niet worden verwijderd, omdat er dan een infectie ontstaat. Plak de blaar daarna strak af met een pleister (zonder gaas). In de meeste gevallen kan men daarna gewoon weer verder lopen of sporten.

Ga niet zelf een blaar behandelen als u een verminderde afweer heeft of bij suikerziekte.

### **Wanneer naar de huisarts?**

Soms raakt een blaar geïnfecteerd. De blaar wordt dan rood en er ontstaat pus. Een dergelijke infectie heeft heel zelden zelfs een ontsteking van de lymfebanen en regionale lymfeklieren (in de liesstreek) tot gevolg. Loopt er vanaf de blaar een rode streep over de huid omhoog of heeft u last van pijnlijke of gezwollen lymfekliertjes in de liezen of oksel, neem dan contact op met uw huisarts.

### **Tips om blaren te voorkomen:**

Het is van belang om de kans op wrijving in de schoen zo klein mogelijk te maken. Daarom moet vooraf aandacht geschonken worden aan de volgende zaken:

- **Schoenen:** Schoenen moeten goed passen, goed ingelopen zijn en goed kunnen ventileren. Het gebruik van neopreen inlegzooltjes kan blaarvorming voorkomen.
- **Sokken:** Goede sokken hebben geen stoppen en naden. Plooien bevorderen namelijk de blaarvorming. Het beste is goed beproefde sokken te dragen. Dat kunnen zowel gewone sokken zijn als dunne naadloze sokken van acryl of polyester (deze weefsels voorkomen het nat worden en daardoor zacht worden van de huid door een goede afvoer van het transpiratievocht) met daaroverheen dikkere speciale wandelsokken.
- **Voetverzorging** Door goede training vooraf kan een aanpassing van de huid aan wrijving plaatsvinden in de vorm van eeltvorming. Vooral ook de verzorging van de teennagels is van belang. Harde en dikke eeltplekken moeten voorkomen worden. Het aanbrengen van stukjes tape of pleister op de plekken waar normaliter eelt ontstaat kan daarbij een goed hulpmiddel zijn