



Blaren

Wanneer doorprikken?

Een blaar kunt u beter niet doorprikken, tenzij de blaar hinder veroorzaakt (bijvoorbeeld bij sportief bewegen). Geeft de blaar geen klachten, dan kunt u hem afdekken met wondpleister.

Oorzaak bekend?

Probeer de oorzaak van de blaar (knellend schoeisel, steentje, natte sokken, wrijving) weg te nemen.

Blaren kunt u voorkomen door

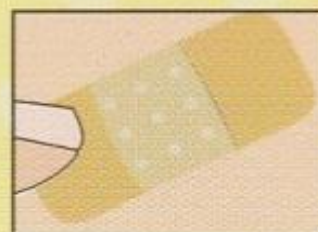
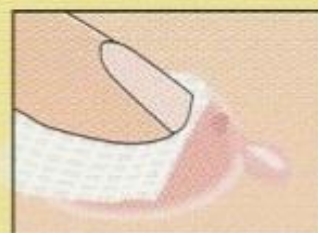
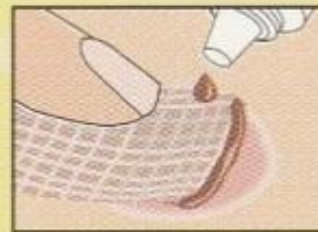
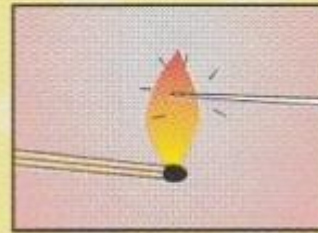
- goed passende en ingelopen schoenen te dragen
- eventueel van tevoren wat talkpoeder over uw voeten te strooien: dat neemt het zweet op
- de voeten zoveel mogelijk droog te houden (het is raadzaam om extra sokken mee te nemen)

Een EHBO-cursus: doen!

Roep zonodig de hulp in van een EHBO'er of ga zelf een EHBO-cursus volgen. Voor meer informatie over een EHBO-cursus bij u in de buurt kunt u bellen met de Federatie Nederlandse EHBO in Nieuwegein, tel. 030-6024666.

Een blaar doorprikken: instructie

- gloei de punt van een naald of schaarstje uit of gebruik een steriele blarenprikker. Maak de blaar en de huid eromheen schoon met leidingwater en huishoudzeep om zweet en vuil te verwijderen
- desinfecteer de blaar met Betadine (zowel op de blaar als ruim eromheen) door Betadine op een steriel gaasje te druppelen en de blaar én de huid daarmee te deppen
- prik de blaar open, zo dicht mogelijk tegen de huid aan zodat de blaar zoveel mogelijk heel blijft
- druk al het vocht eruit met een steriel gaasje (bijvoorbeeld een 'zestientje', bekend uit de EHBO-doos)
- desinfecteer opnieuw met Betadine, (deppen met een gaasje) en dek de plek af met Betadine jodiumpleister (beschermt én ontsmet) of met een gaasje en stroken kleefpleister. Plak af zonder plooitjes!



N.B. een open blaar wordt behandeld zoals elke open wond. Brandblaren mogen nooit worden opengemaakt!

Betadine®
ontsmettend goed!

*Sponsor van de Koninklijke
Nederlandse Vereniging EHBO*