

/BEVRIEZING OP DE LOER



Het is een prachtige dag om te skiën: een strakblauwe lucht, het is windstil en er schijnt een lekker zonnetje. Je zou niet zeggen dat het -20°C is. Bij de lift krijgen we de waarschuwing: "You have frostnip on your cheekbones and should not go up without protecting that!" We hebben pas één afdaling gedaan en nu al is de huid over onze jukbeenderen bevroren.

Wanneer je naar de bergen of koude gebieden gaat, moet je oppassen voor bevriezing en is het verstandig om je aan een aantal regels te houden (zie de opsomming hiernaast). Bij de meest milde vorm van bevriezing is de huid bleek, gevoelloos en bij het opwarmen zeer pijnlijk. Wanneer je het letsel bijtijds ontdekt, herstelt het zonder restschade.

Is er sprake van een bevroeringsletsel, dan moet dat lichaamsdeel zo snel mogelijk worden opgewarmd in een waterbad van 40 tot 42 graden gedurende 15 tot 30 minuten. Nog belangrijker is dat het bevroren lichaamsdeel niet opnieuw befrist omdat de kans op blijvende schade dan heel groot is. Om deze reden moet je het lichaamsdeel pas ontdooien als je kunt garanderen dat het niet weer opnieuw befrist. Bovendien moet je het bevroren lichaamsdeel beschermen tegen verder afkoelen en mechanische schade (wrijving, stoten). Zo kan een spalk (SAM® splint) ervoor zorgen dat het lichaamsdeel niet meer kan bewegen. Daarnaast kun je het best drie keer per dag 400 milligram ibuprofen innemen. Zorg verder voor transport naar een ziekenhuis waar ze dit soort letsels kunnen behandelen.

Het allerbelangrijkst is natuurlijk dat je bevroeringsletsel voorkomt. Als je de volgende regels aanhoudt en weet hoe je moet handelen als er toch een bevroeringsprobleem is ontstaan, kun je erger voorkomen.

Hoe voorkom je bevroeringsletsel?

- Voorkom zweten. Zorg voor een normale kerntemperatuur en vochthuishouding.
- Beperk het gebruik van medicatie en middelen die de doorbloeding van ledematen beperken, zoals bètablokkers.
- Bescherm alle huid (ook de hoofdhuid) tegen de kou en houd je huid droog.
- Zorg voor voldoende doorbloeding van je ledematen en vermijd dus verstikkende kleding of strak zittende schoenen.
- Eet voldoende.
- Gebruik chemische hand- en voetwarmers.
- Controleer je lichaam regelmatig op tekenen van koudeletsel en houd elkaar in de gaten.
- Vermijd temperaturen onder de -15°C of beperk de duur van de blootstelling aan deze temperaturen.
- Alpinisten die hoger dan 7500 meter gaan, doen er verstandig aan zuurstof te gebruiken. Zuurstof zorgt ervoor dat de bloedvaten wijder blijven, waardoor de huid beter doorbloed blijft en daardoor minder snel befrist.*

Noot van de redactie:

Een beklimming met extra zuurstof kan volgens velen niet als "by fair means" gezien worden. Uit veiligheidsoogpunt is het meenemen van zuurstof als noodvoorziening echter wel aan te raden. ▲