

/BLAREN - eigen schuld of niet?



Bijna iedereen heeft wel eens een blaar gehad en ook in de bergsport hebben we hier helaas soms mee te maken. In veel gevallen is het slechts een klein ongemak, maar soms is de oorzaak ernstiger. In deze medische rubriek bespreken we hoe je eraan en eraf komt, en vooral: hoe je die ellendige blaren voorkomt.

Blaren ontstaan doordat de bovenste laag van de huid losraakt van de onderliggende lagen en er vocht ophoopt in de vrijgekomen ruimte. Dit kan gebeuren door wrijving (denk aan een te krappe schoen), of bijvoorbeeld door bevriezing van ledematen op grote hoogte – een ernstigere oorzaak.

Blaren zijn er in verschillende vormen en afmetingen en kunnen overal op de huid voorkomen, ook onder nagels en dik eelt. Het is belangrijk om jezelf goed te informeren over de do's en don'ts rond blaarvorming als je de bergen in gaat, want je wilt niet dat een stel blaren je vakantie verpest.



Eerste hulp bij blaren

Laat als het even kan een nieuwe blaar heel: het blaardak is de beste bescherming voor de kwetsbare onderliggende huid. Afdekken en rust geven is daarom het best om infectie te verhinderen.

Speciale blarenpleisters, zoals die van Compeed, kunnen voorkomen dat je de blaren kapot loopt. Maar soms zijn blaren zo hinderlijk dat doorprikken de enige optie is. Ga hier rustig voor zitten, doe dit met een steriele naald en schone handen. Desinfecteer het blaargebied voor en na het doorprikken en leg een net verband aan, bijvoorbeeld met leukoplast of sporttape. Laat het blaardak zitten na het doorprikken, want deze beschermt de onderliggende huid. Als de blaar al open is, kun je hem het best afdekken met een steriel vet gaasje en daarna met leukoplast.

Voorkomen is beter dan ...

In veel gevallen kun je blaarvorming voorkomen. Zorg voor goed zittende kleding en met name voor perfect passende schoenen. Loop je nieuwe stappers goed in voordat je op reis gaat. Inlegzooltjes mogen niet schuiven in je schoenen. Gebruik naadloze, mooi aansluitende en goed ademende sokken en verwissel die als ze nat (zweiterig!) zijn. Een beetje talkpoeder in je sokken kan helpen tegen zweetvoeten. In stijvere wandelschoenen draag je het best dikkere sokken. Sommige mensen zweren bij dubbele sokken. Er zijn zelfs dubbellaagse sokken op de markt. Je kunt dus overwegen dit eens te proberen voor je op reis gaat, zodat je zeker weet dat het ook voor jou werkt. Ten slotte is het handig om plekjes op je voeten waarvan je weet dat ze blaargevoelig zijn, preventief af te plakken met leukoplast. 