

Eerste hulp bij blaren volgens de Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp 2021

De eerstehulpverlener

- Prikt uitsluitend op verzoek van de wandelaar/sporter wrijvings- of wandelblaren door om de activiteit voor te kunnen zetten. De behandeling van wandelblaren zelf is erop gericht infectie en pijn te voorkomen. Prik daarom alleen een blaar open als dit het ongemak van de blaar opheft.
- Reinigt de omgeving (voet of hand) met kamferspiritus en niet alleen de omgeving van de blaar. Blaren kunnen het beste met povidonjodium gedesinfecteerd worden, tenzij de wandelaar daar allergisch voor is of er andere bezwaren zijn. In dat geval is het gebruik van roze chloorhexidine (0,5% in 70% alcohol) aan te bevelen.
- Prikt de huid aan de rand van de blaar door met een steriele blarenprikker (bloedlancet). Prikt aan de boven- en onderkant van de blaar en drukt met een gaas de blaar voorzichtig leeg.
- Dekt een aangeprikte blaar af met een wondpleister of een steriel niet-verklevend kompres en zet dit kompres vast met een strook kleefpleister of fixatiepleister (bij allergie zinkoxide-rubber of latex) als de activiteit (bijna) afgelopen is. Let erop dat het verband ruim over de blaar zit, plooivrij is en niet kan gaan schuiven.
- Dekt een aangeprikte blaar dakpansgewijs af met stroken kleefpleister of fixatiepleister (bij allergie zinkoxide-rubber of latex) om de activiteit voor te kunnen zetten.
- Prikt alleen een bloedblaar aan als deze hinderlijk en erg pijnlijk is. Het doorprikken van bloedblaren mag alleen als deze blaren niet groter zijn dan 2 cm (ongeveer de grootte van 1 euromunt). Bij grotere blaren en wanneer de hulpvrager diabetes is of antistollingsmiddelen gebruikt, moet naar een zorgprofessional verwezen worden.
- Knijpt bij een open blaar de losse huid weg als deze vervuild is.
- Dekt een open blaar met tweedehuidverband of hydrocolloïd wondverband af en plakt deze vervolgens net als een doorgeprikte blaar af met dakpansgewijs aangelegd kleefpleister of fixatiepleister