



INFO BLAREN

BLAREN

Met blaren heeft bijna iedere wandelaar wel eens te maken gehad. Hier vind je tientallen tips wat je ertegen kunt doen, zowel om te voorkomen als te behandelen. Om gelijk maar een illusie weg te nemen: dé gouden tip bestaat niet. Iedere wandelaar heeft andere voeten en voetblaren kunnen uiteenlopende oorzaken hebben.

PREVENTIE: BLAREN VOORKOMEN

Het voorkómen van voetblaren begint al ver voor de wandeltocht of wandelvakantie.

Loop regelmatig! Dat is de enige manier waarop je voeten aan je schoenen kunnen wennen. Lange afstanden zijn niet noodzakelijk – sterker nog: spartaanse trainingsschema's kunnen blaren zelfs bevorderen, doordat je voeten niet genoeg tijd krijgen om te herstellen. Regelmaat is belangrijker dan lange afstanden.

Zorg voor goede en goed passende wandelschoenen. Niet zelden verdwijnen blaren door goed passende wandelschoenen te kopen bij een goede buitensportwinkel met ervaren medewerkers. De schoenen moeten voldoende steun bieden en voorkomen dat je voeten schuiven – een belangrijke oorzaak van blaren – maar tegelijkertijd moeten je tenen voldoende bewegingsruimte houden.

Ook het materiaal is van belang. Zo ademen lederen schoenen beter dan kunststof schoenen, wat vooral

Wat bij de een goed werkt, hoeft niet per se bij de ander ook een succes te zijn.

De oplossing zul je dus uiteindelijk zelf moeten vinden. Dit overzicht is niet meer dan een checklist met tips. De kans is groot dat er adviezen bij zitten die je van je blaren af kunnen helpen of op z'n minst het probleem kunnen verlichten.

tijdens warm weer te merken is. Een ander nadeel van kunststof schoenen is dat ze veel minder naar je voeten gaan staan. Koop daarom nooit kunststof schoenen als ze niet meteen perfect zitten. Zie verder de pagina Wandelschoenen.

Koop goede, naadloze wandelsokken.

In sommige gevallen kunnen inlegzolen blaargevoelige plaatsen ontlasten. Je hebt ze in soorten en maten. Koop inlegzolen niet op goed geluk, maar laat je adviseren in een goede buitensportzaak. Slechte inlegzolen kunnen het probleem zelfs verergeren. Smeer vanaf vier weken voor een langere trektocht dagelijks je voeten in met speciale zalfjes. Voorbeelden: kamferspiritus, GehWohl, GehFit (voetbalsem van Edelrid). Hierdoor wordt de voethuid wat stugger en minder blaargevoelig.

Was je voeten alleen met koud water en zónder zeep. Anders wordt de huid zachter.

Eelt is goed, maar een teveel kan ook weer blaren veroorzaken. Overmatig eelt kun je laten weghalen door een pedicure.

BLAREN VOORKOMEN TIJDENS DE WANDELTOCHT

BLAREN VOORKOMEN TIJDENS DE WANDELTOCHT

Gevoelige plekken kun je vlak voor een wandeling preventief afplakken met leukoplast of sporttape. Leukoplast is goedkoper en vormt zich wat gemakkelijker naar de voet, maar de lijm gaat vaak in de sokken zitten.

Sporttape laat minder lijmresten na en levert door zijn stugheid meer bescherming, maar is weer wat duurder.

Let op dat er bij het afplakken – vooral van tenen – geen ribbels ontstaan, want die kunnen juist weer blaren veroorzaken. Eventueel kun je een nagelschaartje gebruiken om inkepingen te maken in de tape. Blijft de tape steeds plakken aan je sokken? Gebruik het volgende foefje: wrijf wat talkpoeder over de tape. Daardoor wordt deze gladder en minder plakkerig.

Sommige bezoekers van deze site gebruiken geen tape, maar Second Skin of Compeed om preventief te plakken. Wij raden dat niet aan. Deze producten zijn namelijk vooral bedoeld als je al blaren hebt. Preventief gebruik kan weliswaar in bepaalde gevallen soelaas bieden, maar minstens zo vaak werkt het juist averechts.

Een ander alternatief voor sporttape zijn hechtpleisters, bijvoorbeeld Fixomull en Omnipor.

In plaats van afplakken kun je je voeten behandelen met diverse poeders en zalfjes, bijvoorbeeld: Gehwohl (voetcreme, verkrijgbaar bij drogist) vaseline of uierzalf (de huid wordt hierdoor gladder, maar minder week, doordat het vet vocht tegenhoudt)

talkpoeder (eventueel na de middagstop herhalen, maar gebruik hiervan niet te veel, anders kunnen de klonters juist blaarvorming bevorderen)

prep (een niet-vette menthol-creme, “de ideale huidbescherming sinds 1866”)

Wat het beste voor je werkt, is een kwestie van gewoon uitproberen.

Wie niet van poeders en zalfjes houdt, kan het volgende eens proberen: trek twee paar pantykousjes over elkaar aan en daarna je gewone wandelsokken. Het eerste paar kousen zou zich aan de voet hechten en het tweede paar schuift vrijelijk tussen het eerste paar kousjes en de sokken. Het lijkt ons het proberen waard.

Tijdens de middagstop: trek je schoenen en sokken even uit. Hierdoor kan overtollig vocht verdampen. Eventueel kun je daarna je sokken verwisselen en/of binnenstebuiten dragen. Of nog beter: neem een extra paar sokken mee.

KRIJG JE TIJDENS HET WANDELEN LAST VAN BRANDENDE VOETEN ?

Je kunt ze verkoelen met kamferspiritus of gewoon met bier. Wel jammer van het bier natuurlijk!

Na de wandeling: direct schoenen en sokken uit. Als er een beekje in de buurt is, is het heerlijk om er met je voeten in te gaan staan. Het koude water maakt de voethuid minder zacht. Let wel: dit is dus alleen om blaren te voorkómen – als je ze al hebt, loop je zo de kans een infectie op te lopen en het alleen maar erger te maken.



BLAREN BEHANDELEN:

Alle bovenstaande adviezen ten spijt heb je tijdens het wandelen toch blaren op je voeten gekregen. Wat nu? Wel of niet doorprikken? Ook hierover zijn de meningen verdeeld.

Als je besluit wél door te prikken: was allereerst je voeten. Neem een schone naald of een blarenprikker en prik in de zijkant van de blaar. Prik daarbij zoveel mogelijk in de loopricting, dan loop je het achtergebleven of navolgende vocht er vanzelf uit. Eventueel kun je de naald vooraf verhitten (in de blauwe vlam, anders krijg je roet). Zorg dat je alleen de bovenhuid doorprijkt en niet de onderliggende huid, anders gaat de blaar bloeden.

Druk het vocht met een schone zakdoek of steriel gaasje door het gaatje uit de blaar. Er zijn wandelaars die meteen het vel weghalen. Dit is wel riskant vanwege mogelijke infecties.

Eventueel kun je nog Betadine – of jodium, maar dat wordt nog maar weinig verkocht – aanbrengen ter ontsmetting. Sommige EHBO'ers doen er boeghemzalf op. Dat is een brandzalf, maar verzacht ook bij wandelblaren.

Plak de blaar dakpansgewijs af met (liefst brede) leukoplast of sporttape. Geen gewone pleisters gebruiken! Met deze laag zorg je voor een tweede huid en gaat de blaar niet kapot.

In plaats van doorprikken kun je de blaar gewoon met rust laten en afplakken. Bijvoorbeeld met Compeed, ovale pleisters die je over de blaar heen plakt. Eenmaal goed aangebracht kun je er nog dagen of zelfs meer dan een week mee doorlopen, totdat de blaar is verdwenen en er nieuwe huid onder zit. Let wel: de meningen over Compeed zijn verdeeld. EHBO'ers zijn doorgaans niet blij met wandelaars die Compeed

gebruiken. Behalve dat het vrij duur is, blijft het ook gemakkelijk plakken aan je wandelsokken. In het ergste geval kost je dat je sokken. Gelukkig is er wel een eenvoudige remedie: breng bovenop de Compeed-pleister nog extra leukoplast of sporttape aan. Ook komt het voor dat de blaar onder de Compeed simpelweg niet verdwijnt, en alleen maar groter wordt. Gebruik in geen geval Compeed op opengeprikte blaren. De ellende is niet te overzien als je het er later weer aftrekt.

Als je niet tevreden bent over Compeed, kun je Re Skin of Comfeel eens proberen. Deze zijn veel dunner en blijven minder plakken aan je sokken. Second Skin is met name geschikt bij open blaren. Het principe is hetzelfde: plak 'm bovenop de blaar en laat 'm verder rustig zitten, totdat de blaar genezen is. Sommige huidartsen schrijven zinkzalf voor. Daardoor droogt de blaar veel sneller in en is het lopen de volgende dag minder pijnlijk.

Als je een blaar voelt aankomen of er al een hebt die nog niet zo groot is, dan kan Moerasspirea soelaas bieden. Kneus een blaadje van dit plantje, smeer het sap op de plek en wacht even tot het is ingetrokken. Niet op open blaren gebruiken. Het sap van de blaadjes zorgt ervoor dat de huid bijna meteen stugger wordt en dus meer kan hebben. Vaak zet de blaar dan niet door of trekt sneller weg. Moerasspirea groeit op drassig braakliggend land en bij moerassige slootkanten. Niet bij veeweilanden; omdat het giftig is voor koeien, wordt het daar vaak weggehaald. Bij erg slecht zittende wandelschoenen of bij onzorgvuldige behandeling van blaren kunnen bloedblaren ontstaan, die vaak erg pijnlijk kunnen zijn. Een bloedblaar behandel je op dezelfde manier als een gewone blaar.

Voor meer advies staan wij u graag in onze winkel te woord.

- Altijd 10% korting met klantenkaartspaarstelsysteem
- Gratis parkeren voor de deur
- Persoonlijke en deskundige bediening
- Vertrouwd adres sinds 1947



Bezoek ons en
ervaar 1500m²
aan shopplezier