

[Blaren & Teken]

NUTTIGE INFORMATIE VOOR MEERDAAGSE PROGRAMMA'S

Blaren

Over blaren wordt soms wat aanmatigend gedaan. Laat je niets wijsmaken door andere wandelaars die menen dat zij dé oplossing hebben voor jouw blaarprobleem. Dé gouden tip bestaat niet: wat bij de ene wandelaar een succes is, hoeft niet per se bij de ander ook goed te werken. Iedereen heeft andere voeten en blaren kunnen heel uiteenlopende oorzaken hebben.

Blaren zijn niet specifiek iets voor beginnende wandelaars. Ook getrainde lopers die ieder weekend meer dan 30 km wandelen kunnen er hardnekkig last van blijven houden. De oplossing moet je vooral zelf zien te vinden. Dit overzicht is niet meer dan een checklist die je daarbij kan helpen. De kans is groot dat er tips bij zitten die je van je blaren af kunnen helpen of op z'n minst het probleem kunnen verlichten.

PREVENTIEVE MAATREGELEN

Het voorkómen van blaren begint al ver voor het programma of je reis.

- **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 omdat je voeten niet genoeg tijd krijgen om te herstellen. Regelmaat is dus belangrijker dan lange afstanden.

- **Zorg voor goed passende schoenen.**

De voeten mogen niet te veel speelruimte hebben. Kies je schoenen ook afhankelijk van het gebied; op verharde paden zijn sportschoenen vaak prettiger dan bergschoenen. Leren schoenen ademen beter dan kunststof, wat vooral tijdens warm weer een voordeel is. Een ander nadeel van kunststof schoenen is dat ze niet naar je voeten gaan staan. Koop daarom nooit kunststof schoenen als ze niet meteen perfect zitten.

- **Sandalen**

De ervaringen met het wandelen op *sandalen* lopen sterk uiteen. Sandalen bieden geen steun aan je enkels en kun je beter pas proberen als je alle andere tips al hebt uitgetoetst. Koop dan wel echte goede sandalen die geschikt zijn voor lange-afstandswandelen.

- **Sokken**

Koop dikke, naadloze *sokken*, bij voorkeur in combinatie met een dunne nylon binnensok. De binnensok houdt je voeten droog, de buitenlaag absorbeert het vocht. Nylon binnensokken voegen zich doorgaans ook beter aan de voet dan gewone sokken, waardoor minder wrijving ontstaat en dus minder blaren.

- **Inlegzolen**

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.

- **Huidverzorging**

Smeer vanaf vier weken voor een langere trektocht dagelijks je voeten in met speciale zalfjes. Voorbeelden: *kamferspiritus*, *GehWohl* of *GehFit*. 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 desnoods laten weghalen door een pedicure.

BIJ HET BEGIN VAN EEN TOCHT

- **Afplakken**

Gevoelige plaatsen kun je van te voren al afplakken met *leukoplast* of *sporttape*. Géén Second Skin of Compeed. Let op bij het afplakken van tenen: als er ribbels ontstaan, kunnen deze **juist weer blaren veroorzaken**.

▪ **Behandelen**

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, omdat het vet vocht tegenhoudt)
- **talkpoeder** (eventueel na de middagstop herhalen)

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

TIJDENS DE TOCHT

Tijdens de middagstop trek je je schoenen en sokken even uit. Hierdoor kan overtollig vocht verdampen. Eventueel kun je je sokken verversen of binnenstebuiten dragen.

NA DE TOCHT

Na de wandeling doe je meteen 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.

Teken vermijden & verwijderen

Bijna elke wandelaar in het bos loopt de kans om teken op te lopen. Hoe voorkom je ze en wat moet je doen als je er toch een hebt opgelopen?

WAT ZIJN TEKEN?



Een teek is een kleine, spinachtige parasiet die zich vooral op de huid van mensen en dieren vastzet om zo bloed te kunnen zuigen. Ze zijn niet veel groter dan een speldenkop en kunnen niet vliegen of springen. Daarom laten ze zich vaak vanuit struiken, varens en hoog gras op hun gastheer vallen.

WAAR & WANNEER KOMEN ZE VOOR?

Parken, weilanden, tuinen en bosrijke gebieden zijn de plaatsen bij uitstek om een teek tegen het lijf te lopen. In de periode tussen maart en oktober loop je het grootste risico op een tekenbeet. Teken zijn heel het jaar door aanwezig, maar pas bij temperaturen boven de 10° C worden ze actief.

WAAROM ZIJN ZE GEVAARLIJK?

Een beet van een teek is vaak onschuldig en pijnloos. Wanneer de teek echter besmet is met een bacterie, kan je er wel ernstig ziek van worden.

België

De bacterie *Borrelia burgdorferi* is de meest voorkomende ziekmakende bacterie in België. Als de teek besmet is met die bacterie, kan je na zijn beet de ziekte van Lyme krijgen. Daarvoor moet de teek minstens 12 tot 24 u op de huid gezeten hebben. Het is dus van groot belang om de teek zo snel mogelijk op de correcte manier te verwijderen.

Centraal-Europa

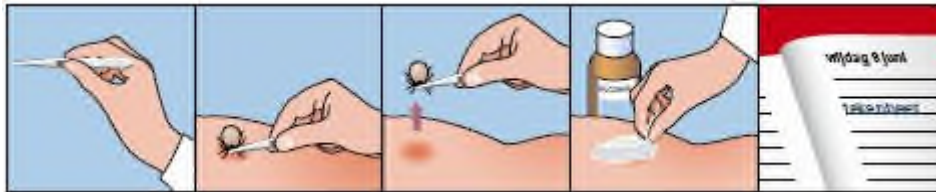
In Centraal-Europa (Oostenrijk, Zwitserland, Zuid-Duitsland, Hongarije, Tsjechië, Slowakije, Polen, ex-Joegoslavië, ex-USSR, Bulgarije, Roemenië, Duitsland, Oostenrijk, Hongarije ...) kunnen de teken ook besmet zijn met een virus dat ontsteking van de hersenvliezen en/of van het hersenweefsel kan veroorzaken. Gelukkig kunt u zich laten vaccineren tegen dat virus. Tegen *Borrelia* is er echter geen vaccin beschikbaar.

WAT IS DE ZIEKTE VAN LYME?

Niet iedereen die gebeten wordt door een teek krijgt de ziekte van Lyme. Bij ongeveer 1,1 tot 3,4% van de personen met een teekenbeet ontwikkelt de ziekte zich. In 60% van de gevallen treedt na de beet een **rode, ringvormige uitslag** op. Na enige tijd kunnen er **griepachtige verschijnselen** optreden zoals hoofdpijn, keelpijn, vermoeidheid en koorts. Vaak verdwijnen de symptomen vanzelf. Het is echter van zeer groot belang dat van zodra die symptomen optreden, je contact opneemt met je huisarts. Vertel de arts wanneer je de teekenbeet opgelopen hebt. Die zal je een antibioticakuur voorschrijven. Als de ziekte niet op tijd wordt ontdekt, bestaat immers de kans op meer ernstige verschijnselen waarbij spieren, gewrichten, het zenuwstelsel en het hart kunnen worden aangetast. De meeste van die verschijnselen zijn omkeerbaar als je ze laat behandelen. Alleen de gewrichtsklachten kunnen van blijvende aard zijn, zelfs na behandeling. Hoe langer je wacht met de behandeling, hoe langer het herstel zal duren.

EEN BEET! EN NU?

Verwijder de teek zo snel mogelijk op de juiste manier!



Let op:

- Beschadig de teek niet.
- Als je geen pincet of tekentang hebt, probeer dan de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast te houden tijdens het verwijderen.
- Knijp bij het verwijderen niet in het achterlichaam van de teek en trek er niet aan.
- Ontsmet de wonde achteraf met alcohol.
- Noteer de dag van de beet.

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN!

Enkele tips vooraf en tijdens het wandelen:

- Draag gesloten schoenen.
- Doe een lange broek aan en stop uw broekspijpen in uw sokken.

- Draag kledij met lange mouwen;
- Teken kruipen vaak op het hoofd van een kind; laat hen daarom een pet dragen als extra bescherming.
- Vermijd contact met struikgewas en hoog gras, blijf zoveel mogelijk op de paden.

Ga je naar een natuurgebied waar veel teken voorkomen, dan kan je de huid insmeren met insectenwerende middelen op basis van DEET. Let wel, die bieden slechts tijdelijk bescherming. Wees extra voorzichtig bij kinderen en gebruik bij hen enkel een product met maximaal 20% DEET. Lees aandachtig de bijsluiter.

ONTHOU

- Controleer na iedere wandeling in de natuur grondig de huid en verwijder eventuele teken op de juiste manier.
- Vergeet bij kinderen ook niet de controle van hun hoofdhuid.
- Niet iedereen die een tekenbeet krijgt, wordt ziek.
- De verschijnselen van de ziekte kunnen van persoon tot persoon verschillen.
- Ga naar de huisarts als je na een tekenbeet ziekteverschijnselen vertoont.
- Neem nooit op eigen initiatief preventief antibiotica.