



# Behandelplan Voetblaar

Wrijvingsblaar · Bloedblaar · Preventie — vv Bennekom Sportverzorging

<b>Blessuretype</b>	Voetblaar (wrijvingsblaar, bloedblaar)
<b>Locatie</b>	Hiel, bal van de voet, teentoppen, voetboog, tussen de tenen
<b>Oorzaak</b>	Herhaalde wrijving tussen voet, sok en schoen
<b>Leeftijdsgroep</b>	Alle leeftijden — extra risico bij nieuwe schoenen of groeispuurt
<b>Herstelperiode</b>	Intact: 3–7 dagen   Opeengebarsten: 5–10 dagen   Geïnficeerd: 7–14 dagen
<b>Training</b>	Meestal mogelijk met correcte bescherming (zie behandelstappen)
<b>Sportverzorgers</b>	Raadplegen bij twijfel, grote blaren, bloedblaren of infectiesignalen

## WAT IS EEN VOETBLAAR?

Een blaar (bulla) ontstaat wanneer de bovenste huidlaag loskomt van de diepere laag door herhaalde wrijving. De ruimte vult zich met lymfevocht (helder) of bloed (bloedblaar). Bij voetballers komen blaren het meest voor op de hiel, de bal van de voet en de teentoppen — de plekken met de meeste druk en beweging in de schoen.

Een blaar is op zichzelf geen ernstige blessure, maar kan de speler sterk hinderen en — als hij doortraint zonder bescherming — openbreken en geïnficeerd raken.

## TYPES BLAREN — HERKEN DE ERNST

	Wrijvingsblaar	Bloedblaar	Geïnficeerde blaar
<b>Oorzaak</b>	Herhaalde wrijving	Bloedvat geraakt bij wrijving	Bacterie in opeengebarsten blaar
<b>Uiterlijk</b>	Helder vocht, gespannen huid	Rood/donker vocht in blaar	Troebel/geel vocht, rood rand
<b>Pijn</b>	Matig, brandend	Intens, kloppend	Toenemend, warm aanvoelen
<b>Training mogelijk</b>	Ja, met bescherming	Ja, met goede bescherming	NEE — arts raadplegen
<b>Doorbrikken</b>	Nee tenzij groot + pijnlijk	Nee — bloedrisico infectie	Nooit zelf — medisch
<b>Genezing</b>	3–7 dagen	5–10 dagen	7–14 dagen + antibiotica

## VEELVOORKOMENDE LOCATIES & BESCHERMING

<b>Locatie op de voet</b>	<b>Meest voorkomende oorzaak</b>	<b>Tapetechniek / bescherming</b>
---------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

<b>Hiel (achterzijde)</b>	Schoen schuurde bij starten/stoppen	Hielkap tape of gel-hielpad
<b>Bal van de voet</b>	Herhaald afzetten, kleine schoen	Donut-pad of schuimverband
<b>Grote teen / topje</b>	Schoen te kort, nagel druk	Tube-foam of siliconetopic
<b>Kleine teen (zijkant)</b>	Smalle schoen, naad in sok	Siliconering of zacht verband
<b>Voetboog (binnenzijde)</b>	Lage wreef, sok-naad of blote voet in schoen	Blaarpleister + inlegzool
<b>Tussen de tenen</b>	Sok-naad, vochtige voet	Toe-spacer of wol tussen tenen

### ⚠ NOOIT zelf doorprikken bij twijfel

- ⚠ Bloedblaren NIET doorprikken — verhoogd infectierisico door bloedcontact.
- ⚠ Geïnfecteerde blaar (troebel vocht, rode rand, warmte, koorts): **DIRECT arts raadplegen.**
- ⚠ Doortrainen op een opengebarsten blaar zonder bescherming leidt tot wondinfectie.
- ⚠ Diabetische spelers of spelers met verminderde doorbloeding: altijd arts raadplegen.

## 4-STAPS BEHANDELPLAN

Volg onderstaande stappen op volgorde. Elke stap bepaalt of je de volgende dag kunt trainen.

### STAP

# 1

## Directe verzorging

Dag 0 — direct na ontdekking

### Behandeling

- Verwijder de schoen en sok voorzichtig — niet trekken als sok vastgeplakt zit (week eerst met lauw water)
- Reinig de blaar en omgeving met water en zeep of jodiumoplossing
- Beoordeel: intact of open? Klein of groot? Helder of bloederig vocht?
- Intacte blaar klein (< 1 cm): laat ongemoeid, dek af met hydrocolloid pleister
- Intacte blaar groot (> 1 cm, pijnlijk): steriliseer een naald met alcohol, prik voorzichtig aan de rand, druk vocht eruit, laat huidkapje zitten als bescherming
- Bloedblaar: NIET doorprikken — alleen afdekken met steriel verband
- Opeengebarsten blaar: reinig wond, verwijder los huidweefsel met steriele schaar, dek af

### Klaar voor volgende stap

- ✓ Wond schoon en gedesinfecteerd
- ✓ Correcte beoordeling van het type blaar
- ✓ Beschermend verband aangebracht

### STAP

# 2

## Bescherming & verband

Dag 0–1 — voor het trainen

### Behandeling

- Maak een donut-pad van schuimverband (2–3 mm dik): knip een gat ter grootte van de blaar uit het midden
- Leg het donut-pad rondom de blaar zodat druk eromheen wordt afgevoerd
- Dek de blaar af met een non-stick wondpleister (hydrocolloid, Mepilex, Compeed)
- Fixeer het geheel met Fixomull of sporttape — zorg dat randen goed vastzitten, geen plooï
- Trek een naadloze sportsok aan als extra bescherming
- Controleer het verband na 30 minuten en na de training
- Wissel verband dagelijks (of direct als het losraakt of nat wordt)

<b>Klaar voor volgende stap</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verband zit strak en comfortabel, geen pijnpunten</li> <li>✓ Geen druk meer direct op de blaar voelbaar</li> <li>✓ Speler kan normaal lopen en afzetten</li> </ul>
---------------------------------	---

<b>STAP</b> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">3</span>	<b>Training met bescherming</b> Dag 1–7 — trainen mag, mits pijnvrij
<b>Behandeling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controleer het verband vóór iedere training — vervang indien nodig</li> <li>• Smeer de rand van het verband in met vaseline om loslaten door zweet te voorkomen</li> <li>• Kies voor iets ruimere of soepelere schoen indien beschikbaar — vermijd dezelfde schoen die de blaar veroorzaakte</li> <li>• Let op: speel nooit blootsvoets of met een losse sok over een open wond</li> <li>• Na de training: verband verwijderen, wond reinigen met lauw water, nieuw verband aanbrengen</li> <li>• Bij opengebarsten blaar: Betadine of chloorhexidine oplossing dag 1–3, dan alleen schoon afdekken</li> </ul>
<b>Klaar voor volgende stap</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pijnscore tijdens training <math>\leq 2/10</math></li> <li>✓ Wond ziet er schoon uit (geen roodheid, geen troebel vocht, geen geur)</li> <li>✓ Verband blijft de hele training op zijn plek</li> </ul>

<b>STAP</b> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">4</span>	<b>Genezing &amp; huid harden</b> Dag 5–10 — afbouwen bescherming
<b>Behandeling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blaar is genezen als de huid volledig gesloten is en niet meer pijnlijk bij druk</li> <li>• Bouw bescherming geleidelijk af: eerst zonder donut-pad, dan zonder extra pleister</li> <li>• Huid rondom genezen blaar is tijdelijk kwetsbaarder — preventieve pleister nog 1–2 weken</li> <li>• Smeer dagelijks voetcrème of ureum-crème op de geharde huid om nieuw scheuren te voorkomen</li> <li>• Eelt rondom de plek voorzichtig wegvijlen (niet te agressief — enige eeltvorming is beschermend)</li> </ul>
<b>Klaar voor volgende stap</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Huid volledig gesloten en pijnvrij bij druk</li> <li>✓ Volledig trainen mogelijk zonder bescherming</li> <li>✓ Geen roodheid of zwelling meer</li> </ul>

## TAPETECHNIEK STAP VOOR STAP

Gebruik deze methode bij elke blaar die tijdens training of wedstrijd beschermd moet worden:

<b>1. Reinig</b>	Was de voet met zeep. Droog volledig af — plakkers hechten niet op vochtige huid.
<b>2. Bescherm de blaar</b>	Snijd een 'donut' uit schuimverband: gat precies over de blaar, zodat druk eromheen wordt opgevangen.
<b>3. Dek af</b>	Leg een non-stick wondpleister (bijv. Mepilex of hydrocolloid) direct op de blaar of de opengebarsten plek.
<b>4. Fixeer</b>	Breng sporttape of zelfklevend elastisch verband (Fixomull) aan rondom het pad. Laat geen scherpe randen los zitten.








## 5. Sok eroverheen

Draag een naadloze sportsok direct op het verband. Controleer na 30 min sporten of het verband nog op zijn plek zit.

## SCHOENENADVIES — BLAREN VOORKOMEN

Aandachtspunt	Goed	Fout (verhoogt risico)
Schoenlengte	5–10 mm ruimte voor de grote teen	Teen raakt de neus van de schoen
Schoenwijdte	Voet kan licht spreiden	Schoenen knellen aan de zijkant
Veters	Gelijkmatig vastgesnoerd, niet te los	Los = schoen beweegt; te strak = druk
Sokken	Naadloze sportsok, juiste maat	Katoenen sok (absorbeert vocht)
Stud-type	Past bij ondergrond (FG/SG/AG)	AG-stud op kunstgras bij breed voet
Inbreektijd	Nieuwe schoen geleidelijk inlopen	Nieuwe schoen bij wedstrijd/toernooi

## PREVENTIETIPS VOOR SPELER & OUDER

	Draag vochtafvoerende naadloze sportsokken — katoen absorbeert vocht en verhoogt wrijving.
	Nieuwe voetbalschoenen minstens 3–4 trainingen inlopen vóór een wedstrijd.
	Smeer vaseline of anti-blaar stick op risicoplekken voor de training.
	Droge voeten = minder blaren: droog voeten goed af na douche, ook tussen de tenen.
	Controleer schoenlengte elk seizoen — voeten groeien; jaarlijkse meting is verstandig.
	Huidversterkende crème (bijv. met ureum) op eeltplekken verlaagt blaarrisico.
	Meld een blaar altijd aan de sportverzorger — samen beslissen of spelen verantwoord is.

## ⚠ STOP DIRECT — Raadpleeg arts bij deze signalen

- ⚠ Toenemende pijn, warmte en roodheid rondom de blaar na dag 2: infectie.
- ⚠ Rode strepen die vanuit de wond omhoog lopen richting been: lymfangitis — SPOEDEISEND.
- ⚠ Koorts  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$  in combinatie met een voetblaar: systemische infectie.
- ⚠ Troebel, geel of groen vocht: bacteriële infectie, antibiotica nodig.
- ⚠ Blaar die niet geneest na 14 dagen: mogelijke huidziekte (bijv. atletenvoet / schimmel).