



Behandelplan Voetblaar

Wrijvingsblaar · Bloedblaar · Preventie — vv Bennekom Sportverzorging

Blessuretype	Voetblaar (wrijvingsblaar, bloedblaar)
Locatie	Hiel, bal van de voet, teentoppen, voetboog, tussen de tenen
Oorzaak	Herhaalde wrijving tussen voet, sok en schoen
Leeftijdsgroep	Alle leeftijden — extra risico bij nieuwe schoenen of groeispurt
Herstelperiode	Intact: 3–7 dagen Opengebarsten: 5–10 dagen Geïnficeerd: 7–14 dagen
Training	Meestal mogelijk met correcte bescherming (zie behandelstappen)
Sportverzorger	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
Oorzaak	Herhaalde wrijving	Bloedvat geraakt bij wrijving	Bacterie in opengebarsten blaar
Uiterlijk	Helder vocht, gespannen huid	Rood/donker vocht in blaar	Troebel/geel vocht, rood rand
Pijn	Matig, brandend	Intens, kloppend	Toenemend, warm aanvoelen
Training mogelijk	Ja, met bescherming	Ja, met goede bescherming	NEE — arts raadplegen
Doorbrikken	Nee tenzij groot + pijnlijk	Nee — bloedrisico infectie	Nooit zelf — medisch
Genezing	3–7 dagen	5–10 dagen	7–14 dagen + antibiotica

VEELVOORKOMENDE LOCATIES & BESCHERMING

Locatie op de voet	Meest voorkomende oorzaak	Tapetechniek / bescherming
--------------------	---------------------------	----------------------------

Hiel (achterzijde)	Schoen schuurde bij starten/stoppen	Hielkap tape of gel-hielpad
Bal van de voet	Herhaald afzetten, kleine schoen	Donut-pad of schuimverband
Grote teen / topje	Schoen te kort, nagel druk	Tube-foam of siliconentopic
Kleine teen (zijkant)	Smalle schoen, naad in sok	Siliconenring of zacht verband
Voetboog (binnenzijde)	Lage wreef, sok-naad of blote voet in schoen	Blaarpleister + inlegzool
Tussen de tenen	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.**
- ⚠ Doortraineren 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)

Klaar voor volgende stap

- ✓ Verband zit strak en comfortabel, geen pijnpunten
- ✓ Geen druk meer direct op de blaar voelbaar
- ✓ Speler kan normaal lopen en afzetten

**STAP
3**

Training met bescherming

Dag 1–7 — trainen mag, mits pijnvrij

Behandeling

- Controleer het verband vóór iedere training — vervang indien nodig
- Smeer de rand van het verband in met vaseline om loslaten door zweet te voorkomen
- Kies voor iets ruimere of soepelere schoen indien beschikbaar — vermijd dezelfde schoen die de blaar veroorzaakte
- Let op: speel nooit blootsvoets of met een losse sok over een open wond
- Na de training: verband verwijderen, wond reinigen met lauw water, nieuw verband aanbrengen
- Bij opengebarsten blaar: Betadine of chloorhexidine oplossing dag 1–3, dan alleen schoon afdekken

Klaar voor volgende stap

- ✓ Pijnscore tijdens training $\leq 2/10$
- ✓ Wond ziet er schoon uit (geen roodheid, geen troebel vocht, geen geur)
- ✓ Verband blijft de hele training op zijn plek

**STAP
4**

Genezing & huid harden

Dag 5–10 — afbouwen bescherming

Behandeling

- Blaar is genezen als de huid volledig gesloten is en niet meer pijnlijk bij druk
- Bouw bescherming geleidelijk af: eerst zonder donut-pad, dan zonder extra pleister
- Huid rondom genezen blaar is tijdelijk kwetsbaarder — preventieve pleister nog 1–2 weken
- Smeer dagelijks voetcrème of ureum-crème op de geharde huid om nieuw scheuren te voorkomen
- Eelt rondom de plek voorzichtig wegvijlen (niet te agressief — enige eeltvorming is beschermend)

Klaar voor volgende stap

- ✓ Huid volledig gesloten en pijnvrij bij druk
- ✓ Volledig trainen mogelijk zonder bescherming
- ✓ Geen roodheid of zwelling meer

TAPETECHNIEK STAP VOOR STAP

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

1. Reinig	Was de voet met zeep. Droog volledig af — plakkers hechten niet op vochtige huid.
2. Bescherm de blaar	Snijd een 'donut' uit schuimverband: gat precies over de blaar, zodat druk eromheen wordt opgevangen.
3. Dek af	Leg een non-stick wondpleister (bijv. Mepilex of hydrocolloid) direct op de blaar of de opengebarsten plek.
4. Fixeer	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).