

Blijf blaren de baas

Al jaren loop ik met veel plezier de Nijmeegse Vierdaagse. Alleen kan het plezier nogal bedorven worden door blaren. Met veel toewijding plakken EHBO-ers leukoplast op de blaren en zo kan ik weer verder. Na de laatste dag is het echter geen pretje om de pleisters er weer af te halen. Sinds vorig jaar loop ik zonder een enkele blaar. Deze ervaring deel ik graag zodat andere wandelaars er hun voordeel mee kunnen doen.

Tijdens de Vierdaagse raak ik aan de praat met een wandelaar die me een stuk pleister geeft dat ik niet ken. Ik plak het dunne velletje op mijn hiel en heb daarna nergens meer last van. Aan het eind van de dag haal ik het er makkelijk af en ga ik direct naar de apotheek om Fixomull stretch te kopen.

Wat is Fixomull stretch

Fixomull stretch is een elastische, zelfklevende fixatiepleister. Het wordt veel gebruikt in ziekenhuizen maar is daarbuiten niet zo bekend. Uit mijn ervaringen blijkt het zeer geschikt voor wandelaars, vanwege de volgende eigenschappen:

- Het vormt zich moeiteloos naar de voet.
- Het is heel dun zodat het geen drukplekken geeft en je het niet voelt.
- Het is heel glad waardoor de wrijving tussen je huid en je sok vermindert (minder wrijving = minder warmte = minder kans op blaren).
- Het is lucht- en waterdampdoorlatend zodat de huid eronder niet rimpelig en zacht wordt.
- Het is geschikt voor een gevoelige huid en veroorzaakt geen irritatie.



Passen, knippen en plakken

Je knipt het gewenste formaat uit de rol, knipt de pleister in de goede vorm, haalt de bescherm laag eraf en plakt het op de voet. Je kunt hiervoor het best een rol van 10 cm breed gebruiken omdat deze maat het best aansluit bij de voetbreedte.

Ronde hoeken en zonder plooiën

Je kunt er preventief de bal en de hiel van beide voeten mee afplakken. Voor de bal van je voet knip je een strook van 3 à 4 cm (=drie of vier streepjes) af, houd het tegen de bal van je voet en knip het in de goede vorm. Vervolgens knip je de hoeken rond zodat de pleister niet vanuit de hoekpunten oprolt.

Haal de beschermfolie er af en plak de pleister zonder plooiën op de voet. Indien nodig haal je een stukje weer los om het alsnog goed te plaatsen. Let er op dat je de normale bewegingsfunctie van je voet niet belemmert (plak dus niet je tenen aan de bal van je voet vast).

Invetten is dan niet meer nodig. Maar als je 's morgens toch je voeten wilt invetten, doe het dan over de pleister heen. Je kunt Fixomull stretch ook gebruiken over blaren heen, maar prik de blaren dan wel eerst door met een steriele naald en maak de huid schoon en droog.

Verwijderen

Verwijder de pleister elke avond na de wandeltocht zodat je de huid van je voet kunt verzorgen en de voet zich beter kan herstellen. Plak de volgende dag zorgvuldig opnieuw. Je verwijdert de pleister door het – bijvoorbeeld onder de douche - nat te maken. Je trekt het er dan eenvoudig en zonder pijn af. Je kunt het na het douchen ook gewoon laten zitten als je dat wilt. Het laat niet vanzelf los.

Waar is het verkrijgbaar

Fixomull stretch is verkrijgbaar bij alle apotheken in Nederland en België. Als ze het niet op voorraad hebben kunnen ze het makkelijk voor je bestellen. Het is verkrijgbaar in rollen van 2 en 10 meter lang en in diverse breedtes: 5, 10, 15 en 20 cm.

Ik wens jullie allen vele leuke, blaarloze wandelingen toe.

Geert-Emo Drenth, maart 2010