

Kleine wonden

• WAT ZIJN KLEINE WONDEN • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT
KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U
BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE
MEDICIJNEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

KLEINE WONDEN

Een kleine wond kan ontstaan bij gewone activiteiten als groenten snijden, buiten spelen, strijken, of bij een wandel- of fietstocht.

Een kleine wond heeft goede verzorging nodig. Dit betekent: de wond goed bekijken, schoonmaken, ontsmetten en afdekken. Het is namelijk belangrijk een ontsteking te voorkomen.

WAT ZIJN KLEINE WONDEN

Met 'kleine wonden' bedoelen we snijwonden, schaafwonden, eerstegraads brandwonden, bijtonden door mens of dier, insectenbeten of -steken, krabwonden, kloven of blaren. Met kleine wonden bedoelen we alleen wonden die net zijn ontstaan. Met wonden die al langer bestaan en die niet (goed) zijn genezen, moet u naar de huisarts gaan.

HOE GENEEST EEN WOND

- Door het bloeden worden vuil en ziekteverwekkers uit de wond gespoeld. Daarna vernauwen de bloedvaten zich en ontstaan er bloedstolsels.
- Uit het gestolde bloed en weefselvocht ontstaat een korst. Deze beschermt het weefsel eronder tegen uitdroging en vuil.
- Onder de korst wordt nieuw weefsel gevormd. Eerst ontstaan er bobbeltjesweefsel, glanzend en rood van kleur, dat gemakkelijk bloedt. Daar groeit huidweefsel overheen en zo wordt de wond gesloten.
- De korst valt er vanzelf af. Als er geen infectie is, is het het beste de korst er niet voortijdig af te halen.

De genezing gaat minder snel als de wond ontstoken raakt. Bij een ontsteking is de plek rood, pijnlijk en warm, en komt er vocht of pus uit. U kunt dan zelfs (lichte) koorts hebben. Een ontsteking ontstaat door vuil en bacteriën.

WAT KUNT U ZELF DOEN

Probeer zo veel mogelijk te voorkomen dat een wond geïnfecteerd raakt.

BRANDWONDEN

- Een brandwond moet onmiddellijk en ten minste 10 minuten lang worden gekoeld onder zacht stromend lauw water.
- Daarna kunt u een eerstegraads verbranding (deze bestaat uit een rode plek) verzachten met een verkoelende crème, bodylotion of gel, bijvoorbeeld *lidocaïne-mentholgel* FNA.
- Bij een tweedegraads brandwond zit er een blaas met eromheen een rode plek. Als de blaas is geknapt, kunt u deze bedekken met een *hydrocolloïdaal* (gel)verband. Een niet-geknapte (brand)blaas die hinderlijk is, kunt u inprikken met een gesteriliseerde naald, maar haal het blaasdak niet weg.

ANDERE WONDEN

- Bekijk de wond. Is deze open of gesloten, hoe groot, hoe diep, zit er vuil in? Kunt u het niet goed zien door bloed of vuil, maak de wond dan eerst schoon.
- Schoonmaken: spoel de wond onder zacht stromend lauw water of maak hem schoon met een fysiologische zoutoplossing. Deze kunt u zelf maken: los 1 afgestreven theelepel zout op in een glas (250 ml) water. Haal vuil of splinters weg met een pincet die is ontsmet met alcohol 70%.
- Ook door het bloeden spoelt het vuil uit de wond. Wacht met ontsmetten tot een eventuele bloeding is gestopt.
- Twijfelt u of het nodig is de wond te hechten? Neem contact op met uw huisarts. Hechten kan tot 8 uur na het ongeval.

ONTSMETTEN

- Ontsmet een open wond met *chloorhexidineoplossing*, *povidonjodiumoplossing* of *honingzalf*. Laat even drogen. Zie verder onder 'Ontsmettingmiddelen'.

BEDEKKEN

- Een gesloten wond, een kleine open wond of een kloof kunt u droog verbinden met wondpleister, wondverband of met een gaasje met hechtpleister.
- Breng nooit watten of gazen droog op een open wond aan. Om te voorkomen dat het afdek materiaal aan een open wond gaat kleven, kunt u eerst een speciaal gaasje dat is doordrenkt met paraffine, op de wond leggen.
- Als de wondranden wijken, kunt u de wond wat dichttrekken met een zwaluwstaartje.
- Een open wond of kloof kan ook vochtig worden behandeld met een *hydrocolloïdaal* (gel)verband.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Bij uw apotheek bent u aan het juiste adres voor informatie over ontsmettingsmiddelen en verbandsoorten en voor advies over de inhoud van een verbanddoos.

VERBANDDOOS

In een verbanddoos moet het volgende zitten.

- Een ontsmettingmiddel of ontsmettingsdoekjes.
- Diverse soorten wondbedekkers.
- Verkoelingsmiddel.
- Een splinterpincet.
- Alcohol 70% om de pincet mee te ontsmetten.
- Een verbandschaar.
- Een tang om teken te verwijderen.

ONTSMETTINGSMIDDELEN

- *Chloorhexidine* is een heldere, ontsmettende vloeistof, crème of spray. Het middel prikt in de wond. Mogelijke bijwerkingen zijn huidirritaties en allergische reacties. Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor *chloorhexidine*.
- *Povidonjodium* is een bruine, niet-prikkende vloeistof die *jodium* bevat. *Povidonjodium* werkt zolang het bruin op de wond zichtbaar is. Maar door deze kleur is de wond moeilijker te bekijken. Mogelijke bijwerkingen zijn huidirritatie en allergische reacties. Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor *jodium*, bij schildklierafwijkingen en bij zwangerschap of borstvoeding.
- *Honingzalf* of *honingverband*. De speciale, medicinale,

gesteriliseerde honing doodt bacteriën, virussen en schimmels, en vermindert ontstekingsverschijnselen. Het wordt gebruikt bij schaaf- en snijwonden, ontvellingen en oppervlakkige brandwonden. Het wordt eenmaal per dag of per twee dagen aangebracht op de wond. Dek de zalf af met een wondbedekker. Er zijn geen bijwerkingen bekend. Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor de bestanddelen van honing.

VERKOELINGSMIDDEL

- *Lidocaïne-mentholgel* FNA werkt tegen jeuk bij insectenbeten en verkoelt eerstegraads verbrandingen. U kunt dit beter niet gebruiken als de huid is beschadigd (pijnlijk). *Menthol* werkt verkoelend en jeukstillend, *lidocaïne* werkt plaatselijk verdovend. De gel een- tot tweemaal per dag aanbrengen, zo nodig vaker. Een mogelijke bijwerking is huidirritatie. Niet gebruiken op en rond de tepels bij borstvoeding en niet rond de neus en mond bij kinderen tot 2 jaar.

WONDBEDEKKERS

Een kant-en-klare verbanddoos bevat de belangrijkste benodigdheden, maar u kunt ook een verbanddoos samenstellen die is afgestemd op uw eigen omstandigheden en wensen. U kunt de volgende wondbedekkers opnemen in de verbanddoos.

- Pleister in strips of los in verschillende formaten (elastisch of plastic) voor schaafwonden en andere kleine wonden.
- Verbandgaas of verbandkompres, niet-steriel en steriel, om een wond te bedekken en/of vocht te absorberen of om gecombineerd met zalf op de wond te doen.
- Verbandwindsel (zwachtel), om gaaskompressen vast te zetten.
- Eventueel 'zwaluwstaartjes'. Dit zijn stripjes waarmee u wijkende wondranden naar elkaar kunt toetrekken.
- Eventueel snelverband, dit is een absorberende laag en gaas ineen.
- Een rol hechtpleister om verbandmateriaal vast te zetten. Dit is ook verkrijgbaar voor de gevoelige huid.
- Verbandwatten met paraffine (los te koop bij de apotheek), om kleven van het verband te voorkomen.
- Eventueel *hydrocolloïdaal* (gel)pleisters of -verband voor

gebruik op niet-ontstoken en niet-bloedende wonden. Deze pleisters en verbanden hebben een kunststof gellaag die uitdroging van de wond voorkomt. Daardoor verloopt de genezing sneller en beter en is de kans op littekenvorming kleiner. Het is geschikt voor schaaf- en snijwonden, blaren en kloven.

- Verschillende soorten wondverband zijn bij de apotheek ook per stuk te koop.
- Schaf niet meer aan dan u denkt nodig te hebben – steriel verband is niet eindeloos houdbaar en pleisters kunnen na jaren hun kleefkracht verliezen.
- Vergeet niet de verbanddoos regelmatig aan te vullen.

WANNEER KUNT U BETER NAAR DE HUISARTS GAAN

Ga in de volgende gevallen naar uw huisarts.

- Met een gapende wond die moet worden gehecht of wanneer u met een zwaluwstaartje de wondranden van een snijwond niet goed kunt dichttrekken. Hechten kan tot 8 uur na het ongeval. Als u twijfelt of een wond moet worden gehecht, vraag dan advies aan uw huisarts.
- Bij een wond met veel vuil of zand erin.
- Bij een diepe wond, bij een diepe tweedegraads brandwond groter dan een euro en bij een derdegraads brandwond (deze is zwart).
- Bij een ontstoken wond die rood is, die klopt en waar eventueel pus uit komt. Of bij een wond waarbij de persoon na enkele dagen koorts krijgt. Koorts kan wijzen op wondroos; dit is een nare infectie door streptokokken, een soort bacteriën.
- Bij een open wond die na twee dagen nog pijnlijk is of als een wond na een week niet is genezen of verbeterd.
- Als de gewonde persoon diabetes heeft, of een slechte doorbloeding van de ledematen, of als de persoon bepaalde ontstekingsremmers (*corticosteroiden*) inneemt. Bij deze mensen kan een kleine wond een ernstig probleem worden doordat bij hen de genezing wordt bemoeilijkt.

Bij sommige kleine wonden kan de arts medicijnen voorschrijven, uit voorzorg of om infecties te bestrijden, bijvoorbeeld een antibioticum bij wondroos.

Een tetanusinjectie kan soms nodig zijn als de wond in contact is geweest met straatvuil.

Belangrijk

- Ook een kleine wond heeft een goede verzorging nodig
- Bekijk de wond goed. Daarna is het belangrijk de wond schoon te maken, te ontsmetten en te bedekken, zodat u een infectie voorkomt.
- Uw apotheker geeft graag advies bij kleine wonden.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijke werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stoffen horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

