

Chirurgie
040 286 4872

Wat moet je doen als je een wond hebt die niet goed geneest?

Wat is een wond?

Een wond is een beschadiging van de huid en/of van het weefsel onder de huid. Meestal geneest een wond vanzelf als hij goed behandeld wordt. Soms kun je last hebben van een complexe (ingewikkelde) wond, dat is een wond die na 3 weken nog helemaal niet beter is. Als je een complexe wond hebt, is een speciale behandeling nodig. Die behandeling zorgt ervoor dat de wond zo goed mogelijk kan genezen.

Verbandmateriaal

We behandelen complexe wonden door speciaal verband op de wond te leggen. Dit helpt je lichaam om de wond beter te laten genezen. Een open wond heeft tijd nodig om helemaal te genezen. Er zijn verschillende soorten verband. We kiezen de soort die het beste geschikt is om jouw wond te verbinden.

Wondverzorging

Misschien ga je zelf je wond verzorgen. Of misschien helpt iemand uit je omgeving of iemand van de thuiszorg jou. Er zijn een paar dingen heel belangrijk om je wond goed te laten genezen. In deze folder leggen we uit waar jij of je verzorger op moet letten.

Hygiëne

Schone handen en een schone omgeving zijn heel belangrijk als je de wond verzorgt. Als er vuil in de wond komt, duurt genezing langer. Let hier goed op:

- Was je handen goed met zeep.
- Zorg dat alles wat je nodig hebt om de wond te verzorgen klaar ligt. *Heb je meer dan 1 wond? Verzorg dan eerst de wond die er het schoonst uitziet. Verzorg de wond die er het minst goed uitziet het laatst. Was je handen na de verzorging van iedere wond.*
- Let goed op als je het verband van de wond weghaalt. Probeer de wond niet of zo weinig mogelijk aan te raken.
- Gooi het verband meteen weg in een afvalzakje als je het hebt weggehaald.
- Maak voor je de wond gaat verzorgen de schaar en de pincet die je gebruikt eerst schoon met water en zeep.
- Maak daarna de schaar en het pincet schoon met 70% alcohol. Doe de alcohol op een schoon gaasje en wrijf de schaar en het pincet schoon.
- Laat de schaar en/of het pincet daarna even opdrogen. Gebruik geen handdoek om ze droog te maken.
- Maak de verpakking met je handen open. Knip de verpakking van het verband niet open met een schaar. Knip daarna het verband in de maat die je nodig hebt.
- Bewaar de spullen om je wond te verzorgen in een dichte kast of bak. Op het verband en de andere spullen staat een datum tot wanneer je ze kunt gebruiken. Gebruik geen materialen die over de datum zijn!

Wond schoonmaken

Het is slim om de wond schoon te maken voor je er een nieuw verband op doet. Schoonmaken doe je met schoon gaas en water. Als je graag wil douchen mag dat ook. Zorg wel dat het water lauwwarm is, niet heet. Ga niet in bad. Week de wond ook niet in een badje met Biotex of soda. De randen van de wond worden hier zacht van. Genezing duurt dan langer.

Als je gaat douchen haal je eerst het verband weg. Spoel de wond goed schoon als je klaar bent met douchen. Er mag geen zeep in blijven. Maak na het douchen de wond zachtjes schoon met een

gaas. Daarna maak je de randen droog met een nieuw gaas.

Ontsteking

Ook als je de wond netjes schoonmaakt, kan hij toch ontstoken raken. Dat zie je zo:

- De huid rond de wond ziet er roder uit. De rode plek wordt steeds groter.
- De huid rond de wond voelt warm aan.
- De huid rond de wond is dik.
- De wond gaat steeds meer pijn doen.
- Het vocht in de wond ziet er heel anders uit dan eerst.
- Het vocht in de wond was helder, maar nu kun je er niet meer doorheen kijken.
- De temperatuur van je lichaam is hoger dan 38,5 graden Celsius.

Bel je wondverpleegkundige of dokter als je last hebt van een van deze problemen.

Waar moet je op letten?

Om je wond zo goed mogelijk te laten genezen, moet je hier op letten:

Eet gezond

De wond geneest sneller als je gezond eet. Zorg dat je genoeg eiwitten eet: bij elke maaltijd 1 of 2 soorten eten waar veel eiwit in zit. In dit eten zit veel eiwit:

- Zuivel (extra eiwitrijk zijn: kwark, skyr, Vifit proteïne en Breaker proteïne)
- Kaas (alle soorten)
- Vlees, kip, vis en vleesvervangers (zoals tofu, eieren en sojaburgers). Tip: in mager vlees (zoals biefstuk of kipfilet) zit meer eiwit dan in vet vlees zoals worst of spek
- Eieren
- Noten en pinda's
- Groenten (in peulvruchten zoals bruine bonen en linzen zit het meeste eiwit, ook in alle soorten bonen en erwten zitten veel eiwitten)

Eet ook veel groenten en fruit. Want het is belangrijk om verschillende vitamines te eten. Ook dat helpt om sneller beter te worden.

Wil je meer weten over hoe je genoeg eiwit kunt eten? Lees dan de folder [Voedingsadviezen bij wonden en decubitus](#).

Bewegen

Als je niet te veel last hebt van je wond mag je het lichaamsdeel waar de wond zit rustig bewegen. Let wel goed op je lichaam. Rust uit als je moe bent en let op of de beweging comfortabel voelt. Je voelt zelf het beste hoeveel en hoe je kunt bewegen. Je dokter geeft je advies over welke bewegingen wel en niet mogen. Heb je last van je wond tijdens je werk? Bespreek dat met je dokter.

Houding

Als je een wond hebt op je been of voet, zwellen je benen, enkels of voeten soms op (oedeem). Hierdoor geneest de wond langzamer. De pijn aan de wond kan ook erger worden. Oedeem wordt minder erg als je je benen hoger legt dan je heup, bijvoorbeeld in een relaxstoel of op een krukje. Zorg dat hierbij je hiel drukvrij ligt.

Andere tips:

- Heb je een wond op je hiel of kuit? Leg als je ligt je been dan zo op een kussentje dat er niets tegen de wond drukt.
- Verander vaak je houding als je ligt.
- Trek bredere schoenen aan als je voeten opgezwollen zijn.

Roken

Wonden genezen moeilijker als je rookt. In sigaretten en sigaren zit nicotine. Deze stof zorgt ervoor dat er minder zuurstof in de wond komt. Dat is niet goed, omdat een wond zuurstof nodig heeft om

te genezen. Roken maakt ook de kans op een wondinfectie groter. Iedere sigaret die je rookt zorgt er dus voor dat de wond minder goed geneest.

Zonlicht

Als de wond genezen is, kan er een litteken in je huid overblijven. Littekens verbranden snel in de zon. Houd de plek waar eerst de wond zat daarom zo veel mogelijk uit de zon. Gebruik ook zonnebrandcrème met factor 50. Dit is vooral de eerste 3 maanden nadat de wond is ontstaan erg belangrijk.

Is je wond genezen?

Denk je dat je wond is genezen? Laat de plek eerst zien aan je dokter of wondverpleegkundige.

Als de wond is genezen, is de huid nog dun. Hij kan nog makkelijk beschadigd raken. Wees dus voorzichtig en verzorg de plek met een vocht inbrengende crème of zalf. Langzaam komt er een litteken op de plaats van de wond. Dat duurt ongeveer een jaar.

Contact

Heb je vragen of is er een probleem? Bel dan met je thuiszorgorganisatie (als je die hebt), of met:

- Polikliniek chirurgie 040 - 286 48 72
- Polikliniek plastische chirurgie 040 – 286 48 54
- Polikliniek orthopedie 040 - 286 48 64

Maak je je veel zorgen? Bel dan de huisartsenpost.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/chi094-wondzorg/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CHI094
17-01-2025