

WRIJVING, DRUK, BLAREN & EEN KWETSBARE HUID



BEWEGING & JOUW HUID

BEWEGEN HELPT JE LICHAAM, JE HUID EN JE ENERGIE. OOK KLEINE STAPJES TELLEN MEE.

- ✓ Bij bewegen ontstaat altijd wrijving en druk. Met een kwetsbare huid is een goede voorbereiding belangrijk om schade te voorkomen.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Een kwetsbare huid kan sneller beschadigen door:

- Wrijving
- Druk
- Warmte
- Vocht

Dit komt bijvoorbeeld voor bij:

- Een droge of verdikte huid
- Ontstoken huid of eczeem
- Littekens
- Een aangeboren kwetsbare huid

Een goede voorbereiding maakt bewegen veiliger en prettiger.



WAT GEBEURT ER IN JE HUID?

DOOR WRIJVING KUNNEN:

- 🔥 WARMTE EN IRRITATIE ONTSTAAN
- 🩹 KLEINE SCHEURTJES OF BLAREN ONTSTAAN
- ⚡ JEUK, PIJN OF EEN BRANDERIG GEVOEL TOENEMEN
- 🛡️ DE HUID MEER TIJD NODIG HEBBEN OM TE HERSTELLEN

WATER IS VAAK EEN GOEDE KEUZE

- 💧 MINDER DRUK OP HUID EN GEWRICHTEN
- 💧 MINDER WRIJVING
- 💧 MINDER KANS OP OVERVERHITTING
- 💧 GOED VOOR CONDITIE ÉN MOBILITEIT



SIGNALEN DAT HET TEVEEL WORDT

Let op:

- Roodheid of warmte
- Gevoelige huid
- Blaren of kleine scheurtjes
- Pijn of een branderig gevoel
- Wondjes
- Minder goed kunnen bewegen

➡ **Grijp op tijd in om verdere schade te voorkomen.**

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Bescherm je huid vóór je gaat bewegen
- ✓ Neem signalen van je huid serieus
- ✓ Kies materialen die wrijving verminderen
- ✓ Pas de activiteit aan als dat nodig is
- ✓ Bewegen blijft belangrijk – ook met een kwetsbare huid

Lees hier verder over Huid & Beweging



WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. KIES HUIDVRIENDELIJKE MATERIALEN

- ✓ NAADLOZE OF GLADDE KLEDING
- ✓ GOED PASSENDE SCHOENEN
- ✓ ZACHTE SOKKEN ZONDER NADEN
- ✓ BESCHERM RISICOPLEKKEN

3. PAS JE BEWEGING AAN

- ✓ KIES ACTIVITEITEN MET WEINIG WRIJVING
- ✓ NEEM REGELMATIG PAUZES
- ✓ BOUW RUSTIG OP

2. BESCHERM JE HUID

- ✓ SMEER DE HUID VOORAF IN
- ✓ GEBUIK ZO NODIG EEN BARRIÈRECRÈME OF ANTI-WRIJFMIDDEL
- ✓ VOORKOM UITDROGING

4. CONTROLEER JE HUID

- ✓ KIJK VÓÓR ÉN NA HET BEWEGEN NAAR GEVOELIGE PLEKKEN
- ✓ VERZORG KLEINE BESCHADIGINGEN DIRECT



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: