

NAZORG

Brandwonden genezen - Hoe verder?

U bent in het ziekenhuis opgenomen geweest wegens een verbranding. Het was voor u een spannende en soms onzekere periode. Bij het ontslag uit het ziekenhuis is de behandeling echter nog niet afgelopen. De genezen huid vraagt speciale zorg en eventuele littekens hebben verdere behandeling nodig. Wij kunnen ons voorstellen, dat u nog vragen heeft over de verzorging van de genezen huid, over de (kans op) littekenvorming en de verdere behandeling. Natuurlijk zal het brandwondenteam van het brandwondencentrum deze problemen tijdens de raadplegingen met u bespreken, maar we weten dat er altijd vele vragen blijven bestaan. Daarom hebben we deze brochure gemaakt, zodat u thuis rustig een en ander kunt doorlezen.



De huid

De huid is een belangrijk weefsel en heeft vele functies. De huid beschermt het lichaam tegen uitdroging, tegen het binnendringen van ziektekiemen en speelt een belangrijke rol bij de regulatie van de lichaamstemperatuur. Ook het uiterlijk van iemand wordt voor een belangrijk deel door de huid bepaald. De huid is opgebouwd uit een aantal lagen en bevat haren, zweet- en talgklieren, zenuwen en bloedvaten. Al deze onderdelen kunnen bij een verbranding worden beschadigd. Hoe dieper de brandwond, des te groter de beschadiging.

Genezing van een brandwond



De diepte en de uitgebreidheid van de verbranding zal de soort behandeling en de duur van de behandeling bepalen. Een tweedegraads brandwond, waarbij slechts een gedeelte van de huid verloren is gegaan, kan met zalven of crèmes, donorhuid of met speciale verbandmiddelen worden behandeld. Bij een derdegraads brandwond zijn alle lagen en onderdelen van de huid verloren gegaan. Deze brandwonden moeten operatief behandeld worden met een zogenaamde huidtransplantatie. Bij een diepe verbranding kunnen delen van de huid zoals

zweetklieren en haarwortels zozeer beschadigd zijn, dat deze nooit meer terugkomen. Ook zenuwen kunnen aangetast zijn, maar het blijkt dat het gevoel in de huid op den duur weer terug komt.

Nadat de brandwond aan het oppervlak is genezen, is het herstel van de huid nog lang niet volledig ; de genezen huid moet als het ware uitrijpen . Dit herstel kan, afhankelijk van de diepte van de verbranding, enkele weken tot vele jaren in beslag nemen. Het proces van uitrijpen van de huid kunt u volgen als u let op de kleur en het uiterlijk van de huid. Na een oppervlakkige verbranding is de huid vaak wat bleker van kleur als teken van pigmentverlies. Meestal herstelt dit zich na enige maanden. Vaak is de huid na een verbranding glad en roze. Dit kan geleidelijk wegtrekken en de huid kan de normale kleur terugkrijgen. Ook kan de huid juist donkerder worden, met een dik en hobbelig uiterlijk. Vooral bij langdurig staan kan de huid van voeten en benen paars van kleur worden. Hetzelfde kunt u zien aan de armen en de handen wanneer deze naar beneden hangen. Ook onder invloed van emoties, inspanningen of veranderingen van temperatuur kan de huid paars worden. Het is een onschuldig verschijnsel en ontstaat door stuwung van bloed in de sterk doorbloede huid. Dit alles gebeurt enkele weken tot maanden na genezing van de huid en bereikt een maximum na drie tot vier maanden. U moet er dus rekening mee houden dat de pas genezen huid er lelijker uit gaat zien. De verkleuring van de huid en het dikker worden van de huid wordt geleidelijk minder ; een proces dat jaren in beslag kan nemen. Hou er rekening mee, dat als er eenmaal littekens zijn, deze nooit geheel verdwijnen.

Problemen met de (nog niet geheel) genezen huid

Restdefecten

Na behandeling van de brandwonden in het ziekenhuis zullen vaak kleine plekken van de huid niet geheel genezen zijn. Deze worden meestal behandeld met zalf, soms met andere middelen. Vaak zult u zelf dagelijks de verbanden wisselen. U moet niet schrikken als de verbanden er vies en pussig uitzien ; dit wordt bijna altijd door de zalf veroorzaakt en het betekent allerm minst dat de wonde ontstoken is. Zij die thuis verbonden moeten worden, kunnen in bad of bij voorkeur onder de douche en kunnen zich met normale zeep en shampoo wassen. Indien u niet beschikt over een douche of bad kunt u zich op uw eigen manier wassen. Maak wel de verbanden voor het verwijderen goed nat, zodat ze minder aan de wonde kleven. Na het afdrogen met een schone handdoek, brengt u zo nodig nieuwe zalf en verband aan. Zolang de huid niet volledig is genezen moet zwemmen worden afgeraden.

Jeuk

Gebieden die verbrand zijn geweest en soms ook de huidgebieden die zijn gebruikt voor afname van huid voor transplantatie, kunnen tijdelijk jeuken. De oorzaak van de jeuk is niet bekend. De jeuk verdwijnt uiteindelijk altijd weer, maar kan met name 's nachts in bed zeer kwellend zijn. Jeuk is niet volledig te bestrijden, maar er zijn enkele raadgevingen die deze hinder kunnen helpen verlichten.

- Kleet uzelf niet te warm en gebruik bij voorkeur luchtige, ruime kleding.
- Gebruik niet te warm badwater en dek uzelf 's nachts in bed niet te warm toe. Het is verstandig de temperatuur in huis niet te hoog te laten worden.
- Probeer de eventueel voorgeschreven drukkleding de gehele dag te dragen.
- Gebruik voor de verzorging van de huid bodylotion of crème. Op de raadpleging kunt u advies krijgen over de geschikte middelen.
- Indien de jeuk zeer kwellend is en u er niet van kunt slapen, is het soms wenselijk medicijnen te gebruiken die de jeuk onderdrukken. Deze kunnen worden voorgeschreven als u op het brandwond spreekuur terugkomt, maar u kunt er ook voor naar uw huisarts gaan. Pas op : deze geneesmiddelen veroorzaken vaak enige sufheid en kunnen de rijvaardigheid beïnvloeden. Probeer of het gebruik van deze middelen voor de avond of voor de nacht voldoende is.

Blaren

Blaren kunnen in de nog kwetsbare huid ontstaan door stoten, wrijven en door bewegingen van de huid rond gewrichten. Kleine blaren kunnen ongemoeid gelaten worden. Grote blaren kunnen het best met een verbandje of een pleister beschermd worden.

Wondjes

Wondjes worden bij voorkeur met dezelfde zalf of hetzelfde verbandmiddel behandeld, die wordt gebruikt voor de behandeling van restdefecten.

Mee-eters en pukeltjes

De witte, zwarte en soms rode pukeltjes op de huid zijn verstopte talgkietjes die soms ontstoken zijn. Geleidelijk aan zullen ze verdwijnen en is het goed reinigen van de huid en het goed afspoelen van zeep- en zalfresten voldoende. Soms is er sprake van een lichte huidinfectie en moet er een speciale zeep of shampoo worden voorgeschreven.

Wat mag wel en wat mag niet

De huid, die nog maar kort na een verbranding is genezen, is kwetsbaar. Door stoten ontstaan snel wondjes en blaren. Ook door krabben of door knellende kleding kunnen gemakkelijk ontvellingen optreden. Toch blijkt dit in het dagelijks leven niet zo'n probleem te zijn. Deze genezen in de regel snel. Bovendien zult u vanzelf ook wel voorzichtiger zijn met de kwetsbare huid. Gevaar voor infectie is er zelden.



Als er geen restdefecten meer zijn is er geen enkel bezwaar tegen zwemmen. Integendeel, met zwemmen worden de gewrichten en spieren geoefend en zal de beweeglijkheid van armen en benen toenemen. Tevens wordt bevorderd dat u zich weer aan de buitenwereld toont en niet uw littekens verbergt. Waar gezwommen wordt maakt niet uit, in het zwembad of in zee, zwemmen is de beste sport voor een brandwondenpatiënt. Velen denken dat zonlicht schadelijk is voor de huid na een verbranding.

Dit is maar ten dele waar. Vaak blijkt dat littekens in de zomerperiode, als de huid aan zonlicht blootgesteld is geweest, sneller verbeteren dan in de winterperiode. Bovendien leert u net als bij het zwemmen dat u uw littekens niet hoeft te verbergen. Het is wel van belang dat de huid tegen teveel zonlicht wordt beschermd. Dit kan eenvoudig worden gedaan door de huid regelmatig in te smeren met een (watervaste) zonnebrandcrème met een totale beschermingsfactor.

Camouflage is een mogelijkheid om littekens minder opvallend te maken. Door middel van speciale make-up kan de kleur en ten dele ook het hobbelige aspect gemaskeerd worden. U kunt dit leren van speciaal opgeleide camouflageagistes. Veel brandwondenpatiënten hebben er veel baat bij; de drempel om bijvoorbeeld een feestje of theater te bezoeken wordt lager en het kan ook helpen bij de acceptatie van littekens. Het adres van een camouflageagiste met veel ervaring op dit gebied kunt u opvragen op de raadpleging van het brandwondencentrum.

Overmatige littekenvorming

Dit is een vervelend complicatie van brandwonden en komt vooral voor na genezing van diepe brandwonden. Nadat een brandwond aan het oppervlak is genezen, gaat het herstelproces onder het huidoppervlak door. Door de vorming van littekenweefsel wordt de huid weer sterk gemaakt. Zo wordt de huid weer bestand tegen beschadigingen, zoals bijvoorbeeld door stoten, schaven en dergelijke. Helaas is de vorming van littekenweefsel soms zeer overmatig en wordt een dik en hobbelig litteken gevormd. We noemen dit een hypertrofische litteken.

Het is voornamelijk ontsierend en de mate waarin het klachten geeft hangt grotendeels af van de plaats van het litteken. Als de littekenvorming in de buurt van gewrichten voorkomt, kan het de beweeglijkheid van gewrichten, zoals hals, elleboog, schouder of knie belemmeren. Er is veel onderzoek gedaan naar de behandeling van overmatige littekenvorming, maar een afdoende therapie is nog niet gevonden. Wel zijn er een aantal maatregelen die de littekenvorming kunnen afremmen.

Drukkleding

Als op een litteken druk uitgeoefend, wordt de verdere ontwikkeling geremd en komt het litteken eerder tot rust. De felle kleur van de huid verbleekt en het litteken wordt vlakker. Druk op de huid wordt verkregen door het dragen van elastische kleding, zogenaamde drukkleding. Drukkleding wordt gemaakt van elastisch materiaal met een goede pasvorm.

Of het nodig is drukklleding te dragen, welke mogelijkheden er zijn en de duur van deze behandeling worden in het ziekenhuis of op de raadpleging met u besproken. Voor het gezicht en de hals zijn er ook siliconen maskers en kragen om littekens te bestrijden. Met het toepassen van drukklleding moet gewacht worden tot de huid voldoende sterk is. Bij het aantrekken ervan kan de kwetsbare huid beschadigd worden. Het aantal maanden dat de drukklleding moet worden gedragen is niet op voorhand te bepalen. Een goed resultaat, dat wil zeggen een vlak en rustig litteken, kan na een half jaar bereikt zijn, maar het kan ook veel langer duren. Voor het beste resultaat moet drukklleding bijna 24 uur per dag worden gedragen. Alleen tijdens het wassen, douchen en baden kan de drukklleding worden uitgetrokken. Het is van groot belang dat de kleding dagelijks gewassen wordt, liefst met een vloeibaar was- of afwasmiddel. Vuile drukklleding verliest snel zijn elastische eigenschappen. Het druppak mag niet in de centrifuge of droger. Mocht u vragen hebben omtrent de drukklleding dan kunt u contact opnemen met de ergotherapeut van het brandwondencentrum.

Plastisch -chirurgische correcties

Als een litteken van de huid de functies van een of meer gewrichten gaat storen, zal het vaak nodig zijn een reconstructieve chirurgische correctie te verrichten. Ondanks het feit dat een patiënt kort na de verbranding hiervan al last kan hebben, zal het in veel gevallen nodig zijn enkele maanden af te wachten alvorens tot deze operatie over te gaan. Een té vroege operatieve ingreep kan wel eens onvoldoende resultaat geven. In de regel zal het mogelijk zijn alle stoornissen van gewrichten, die door littekenvorming van de huid veroorzaakt worden, te corrigeren. De mogelijkheden om cosmetisch ontsierende littekens, die door brandwonden zijn ontstaan, door middel van plastisch- chirurgische operaties weg te werken zijn beperkt. We weten echter, dat alle littekens na twee of drie jaar tot rust komen, de kleur zal bijtrekken en het litteken vlakker zal worden.

Sport en werk

Zolang de huid nog niet geheel genezen is kunnen uw lichamelijke activiteiten enigszins beperkt zijn. Het is echter wel nodig om zoveel mogelijk in beweging te blijven en zelfstandig te functioneren. Wanneer de restdefecten genezen zijn en de beweeglijkheid niet te zeer gestoord wordt door ernstige littekenstrengen, is hervatting van werk en sportactiviteiten zeer aan te raden. De ervaring leert, dat u vanzelf rekening houdt met de kwetsbare huid en dat huidbeschadigingen zelden voorkomen, of onschuldig van aard zijn. Zelfs vuil werk is voor u niet schadelijker dan voor anderen. Snelle hervatting van werk en sport leidt in de regel tot snel geestelijk en lichamelijk herstel en helpt bij de acceptatie van littekens.

Psychische gevolgen van een verbranding. Zelfhulpgroepen.

Iedere ongevalpatiënt loopt niet alleen lichamelijke schade op, maar krijgt ook geestelijk heel wat te verduren.

Brandwondenpatiënten vormen hierop geen uitzondering. Integendeel, bij hen komt de klap extra hard aan omdat het ongeval vaak bewust is meegemaakt. Ook de opname in het ziekenhuis, met soms meerdere operaties en dagelijks pijnlijke verbandwisselingen, de onzekerheid en angst voor de toekomst, laten sporen na. In het begin van uw opname zult u waarschijnlijk hebben gemerkt dat u over het ongeval veel heeft nagedacht en wellicht ervan hebt gedroomd. Met uw bezoek, de verpleging en andere hulpverleners uit het ziekenhuis heeft u kunnen praten over wat u is overkomen. Tijdens de opname heeft u dus een begin gemaakt met het verwerken van het ongeluk en de gevolgen daarvan voor u. Dat verwerkingsproces gaat door wanneer u naar huis gaat.

Het tijdelijk geestelijk uit uw evenwicht zijn (ik voel me nog niet de oude) is hierbij een normaal verschijnsel. Ook kunt u bijvoorbeeld wat moeite met slapen hebben en merken dat u zich minder goed kunt concentreren. Het is belangrijk te weten dat dit normale verschijnselen zijn die geleidelijk aan zullen verdwijnen en waarbij praten met uw partner, familie of goede vrienden een enorme steun kan zijn. Indien u er op deze wijze niet uit komt, kunt u het best professionele hulp zoeken en contact opnemen met uw huisarts. Deze kan zo nodig verwijzen naar een hulpverlenende instantie.

Ook uw gezin zal het nodige hebben meegemaakt tijdens uw opname in het brandwondencentrum. Zij zullen erg blij zijn met uw thuiskomst, maar ook merken dat het tijd kost voor alles weer bij het oude is. Zo zal het bijvoorbeeld niet alleen voor u en uw partner wennen zijn, maar ook voor uw kinderen. Wennen aan het weer thuis zijn, de draad oppakken, de relaties van de buitenwereld, het veranderderde uiterlijk, enz. Het is moeilijk op deze plaats gerichte adviezen te geven om dit voor u en uw gezin te vergemakkelijken. Heeft u vragen hiervoor, neem dan contact op met het team van het BWC of uw huisarts of een zelfhulpgroep voor meer aangepaste hulp. Ook hier weer geldt dat praten helpt!

Tenslotte

Ongetwijfeld leven er bij u nog andere vragen, of komen die bij u op terwijl u thuis bent. Het is handig deze vragen op te schrijven, zodat u ze bij de eerstvolgende raadpleging niet vergeet te stellen.