

Skin tears

Patiënteninformatie

Zorg bij skin tears



Een skin tear is een wond waarbij de huid is gescheurd. Zo'n wond is pijnlijk en ontstaat plotseling. U heeft een grotere kans om een skin tear te krijgen als u een dunne huid heeft of als deze snel kapotgaat. Hieronder leest u wat u moet doen als u een skin tear heeft. En wat u kunt doen om een skin tear te voorkomen. Deze informatie kan ook handig zijn voor uw naasten.

Wat is een skin tear?

Een skin tear is een wond waarbij de huid is gescheurd. Soms heeft de wond nog een stukje huid dat los zit (een huidflapje). Een skin tear is pijnlijk en zit meestal op de armen, benen of bovenkant van de handen.

Hoe ziet een skin tear eruit?



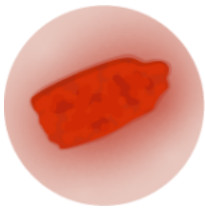
Skin tear met een compleet huidflapje

Het bovenste laagje van de huid zit als een flapje op de wond. Dit flapje is net zo groot als de wond.



Skin tear met een niet compleet huidflapje

Het bovenste laagje van de huid zit als een flapje op de wond. Dit flapje is kleiner dan de wond.



Skin tear zonder huidflapje

Het bovenste laagje van de huid is helemaal weg.

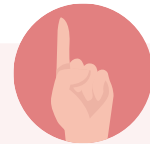
Wanneer ontstaat een skin tear?

Een skin tear ontstaat doordat er kracht wordt gezet op de huid. Als u een dunne huid heeft of een huid die snel kapotgaat, dan kan een skin tear makkelijk ontstaan. Iedereen krijgt een dunnere huid bij het ouder worden. Ook medicatie kan invloed hebben op uw huid. Uw huid kan dunner worden als u bijvoorbeeld prednison gebruikt. Of als u lange tijd (maanden tot jaren) sterke hormonenzalf (corticosteroiden) op uw huid smeert.

U heeft ook een grotere kans op een skin tear in de volgende situaties:

- Als u valt of als u zich stoot, bijvoorbeeld aan de randen van een salontafel.
- Als u een rollator of rolstoel gebruikt en bijvoorbeeld uw arm of been klem komt te zitten.
- Als u kleding draagt die druk uitoefent op uw huid, zoals steunkousen. Bij het aan- of uittrekken zet u namelijk kracht op de huid.

Wat moet ik doen als ik vermoed dat ik een skin tear heb?



Bel uw zorgverlener (bijvoorbeeld uw wijkverpleegkundige of verzorgende) als u denkt dat u een skin tear heeft. Uw zorgverlener vertelt u wat u moet doen en wat er verder gaat gebeuren. De wond geneest sneller als de behandeling meteen start. Ook is de kans op een pijnlijke infectie dan kleiner.

Hoe voorkom ik een skin tear?

Hieronder staan adviezen om skin tears te voorkomen.

WEL doen:



- Was uzelf met water. Wassen met cetomacrogolzalf of een neutraal olieproduct mag ook (overleg met uw zorgverlener).
- Denk erover na om kort en niet te warm te douchen.
- Het kan helpen om uw huid na het douchen voorzichtig droog te deppen met een zachte handdoek.



- Smeer uw huid het liefst minimaal 2 keer per dag in met een vettende crème of vettende zalf, die goed smeerbaar is.
- Leg uw crème of zalf niet op een koude plek, dan blijft deze beter smeerbaar.



- Denk erover na om dingen waarover u makkelijk kunt struikelen weg te halen. Bijvoorbeeld vloerkleden, snoeren of losse spullen.
- Het kan helpen om randen van meubels, rollators of rolstoel af te plakken. Bijvoorbeeld met rubber- of schuimband. U kunt ook speciale rolstoelhandschoenen dragen.



Gebruik hulpmiddelen bij het aan- en uittrekken van kleding die druk uitoefent op uw huid, zoals steunkousen.

NIET doen:



Gebruik geen zeep bij het wassen. Zeep droogt uw huid uit. Daardoor wordt de kans op een skin tear groter.



Gebruik geen lotions of crèmes met parfum. Deze drogen uw huid uit omdat ze veel water bevatten. De kans op een skin tear wordt dan groter.



Gebruik geen pleisters of andere verbandmiddelen die sterk plakken. Als u zulke middelen lostrekt, is de kans op een skin tear groter.



- Denk erover na om erop te letten dat uw zorgverlener of naaste geen horloges of sieraden zoals ringen draagt. Sieraden en horloges kunnen scherpe randjes hebben. Deze kunnen een skin tear veroorzaken.
- Denk erover na om erop te letten dat uw zorgverlener geen lange nagels en geen nagels met scherpe randen heeft. Het kan helpen om uw eigen nagels kort en niet scherp te houden. Scherpe en lange nagels kunnen een skin tear veroorzaken.

Kan ik een skin tear zelf behandelen?

Een goede behandeling van een skin tear is belangrijk. Dit voorkomt dat u een infectie van de wond krijgt. Overleg met uw zorgverlener (bijvoorbeeld de wijkverpleegkundige of verzorgende) wat u zelf kunt doen om de skin tear te behandelen. En vraag wat uw naaste kan doen. Uw zorgverlener kan hier uitleg over geven. Schrijf de uitleg eventueel op.

Een acute skin tear

Wat moet u doen als een skin tear opeens (acut) ontstaat?

1. Reinig de wond

Reinig de skin tear onder de kraan met doorgestroomd lauw water. Zorg dat de onderkant van de skin tear en het hele gebied rondom de skin tear schoon zijn. Dep de huid voorzichtig droog met een droge en schone doek.

*LET OP: Poets of boen de skin tear **niet** als u deze schoonmaakt of droogt!*

2. Stop het bloeden

Bloedt de skin tear? Stop het bloeden dan door minimaal 10 minuten op de wond te drukken. Dit kunt u doen met een absorberend kompres of een verbandgaas. U kunt ook een schone handdoek of theedoek, maandverband of een gestreken zakdoek gebruiken. Kijk tussendoor niet of het bloeden al gestopt is. Houd het lichaamsdeel met de skin tear als het kan hoger dan uw hart.

3. Leg de skin tear terug

Is de skin tear nog (gedeeltelijk) aanwezig? Leg de skin tear dan voorzichtig strak en vlak op uw huid terug.

Heeft u twijfels over hoe u dit moet doen? Of lukt het niet? Bel dan met de wijkverpleegkundige of de huisarts.

*LET OP: Trek **niet** met kracht aan de skin tear!*

4. Verbind de wond

Gebruik bij alle typen skin tears een siliconen wondcontactlaag als eerste bedekking van de wond. Gebruik ook absorberend verband als de wond blijft bloeden en maak het verband vast met rekbaar fixatieweefsel.

Heeft u twijfels over hoe u dit moet doen? Of lukt het niet? Bel dan met de wijkverpleegkundige of de huisarts.

5. Bel met de huisarts of wijkverpleegkundige

Meld een skin tear altijd bij de huisarts of wijkverpleegkundige. Bespreek wat u verder moet doen.

Deze informatie staat ook in de poster '[Opeens een skin tear? Dit moet u doen.](#)' U kunt deze poster zelf printen of uw zorgverlener vragen om dit voor u te doen.

De verdere behandeling van de skin tear kunt u bespreken met uw zorgverlener (bijvoorbeeld uw wijkverpleegkundige).



Vragen?

Neem bij vragen of twijfels contact op met uw zorgverlener (bijvoorbeeld uw wijkverpleegkundige of huisarts). Of bel het centrale nummer van uw zorgorganisatie.



Vergoedingen

Heeft u langer dan 14 dagen wondzorg nodig? Dan vergoedt uw zorgverzekeraar het verbandmateriaal meestal. Vraag ernaar bij uw zorgverlener of bij uw zorgverzekeraar.