

Blauwe plekken

wat doe je eraan?

Sandrine Bouhy – Maurice Vanbellinghen



Wat doe je als je een blauwe plek of een buil oploopt? Die vraag stelden we op Facebook. Dit zijn jullie remedies en ons advies.

Onze rondvraag leert ons dat er zeven veel gebruikte manieren zijn om een blauwe plek te verzorgen. Maar van al die maatregelen blijkt het nut uiteindelijk veeleer twijfelachtig.

Wat is een blauwe plek?

Door een kneuzing of een stoot kunnen de fijne bloedvaten onder de huid scheuren. Daardoor gaan ze lekken. Zolang de huid nog intact is, kan het vrijgekomen bloed echter niet weg. Het stapelt zich dus op en zorgt zodoende voor een verkleuring van de huid. Dat is wat we een blauwe plek of een bloeditstorting noemen. Is de kneuzing gezwollen, dan spreken we van een hematoom. En een hematoom onder de hoofdhuid of op het voorhoofd, noemt men gewoonlijk een buil. Het kan gemakkelijk twee tot drie weken duren vooraleer een blauwe plek helemaal verdwenen is.

Geen niet-steroidale ontstekingsremmers

Zogeheten NSAID's zijn pijnstillers met een ontstekingsremmende werking. Sommige zijn verkrijgbaar in de vorm van zalf, gel, spray enz. Enkele daarvan zijn volgens de bijsluiter onder meer geschikt om blauwe plekken te behandelen, zoals Flexium zalf of Fastum Gel. Wij hadden dus verwacht dat veel mensen ze daarvoor zouden gebruiken. Dat blijkt echter niet het geval: tijdens onze rondvraag werden ze door niemand genoemd. Gezien de mogelijke bijwerkingen (zoals huidirritatie, allergische reacties, ernstige huidreacties na blootstelling aan zonlicht ...), gebruik je ze hoe dan ook beter enkel wanneer het echt nodig is. Maar er bestaan nog heel wat andere producten die zogezegd geschikt zijn om kneuzingen en zwellingen te behandelen. Welke zijn het meest in trek? De volgende reacties op onze oproep via Facebook vatten het gros van de antwoorden samen.

1

“Ijs op leggen
en verder niets”

Veel mensen leggen ijs op een kneuzing om de zwelling en de pijn te verminderen.

Voor zover wij weten, bestaan er echter geen studies waaruit blijkt dat ijs blauwe plekken voorkomt, de zwelling vermindert of de genezing versnelt. Mogelijk kan het hooguit de pijn een beetje verlichten. Leg er dus gerust ijs op als dat deugd doet. Het kan geen kwaad, maar het zal ook geen wonderen verrichten.



2

“Hirudoid, dat is
altijd goed”

Dat denken velen, maar in feite bestaat er geen overtuigend bewijs voor de doeltreffendheid ervan.

Deze veel gebruikte zalf zou bloeduitstortingen voorkomen, sneller doen verdwijnen en minder pijnlijk maken. Dat is mogelijk, maar niet bewezen. Je zou je de € 15 voor een tube van 100 gram dus misschien evengoed kunnen besparen. Wil je toch absoluut Hirudoid gebruiken, dan riskeer je normaal gezien geen ernstige bijwerkingen. Huidirritatie of allergische huidreacties zijn echter altijd mogelijk, net als bij eender welk middel om op de huid te smeren.

3

“Meteen arnica smeren”

Dit is een zeer populaire remedie. De meeste deelnemers van onze rondvraag maken daar naar eigen zeggen gebruik van. De term verwijst naar de Arnica montana of valkruid, waarvan voornamelijk het bloemextract wordt gebruikt. Deze plant staat al heel lang bekend om zijn zogezegd pijnstillende en ontstekingsremmende werking. Ook op het internet is daar veel goeds over te lezen. Maar in 2016 werd nog uit een gegevensanalyse besloten dat geen enkel klinisch onderzoek die effecten bevestigt, noch weerlegt. De naam “arnica” die zoveel deelnemers vermelden, staat voor een heleboel producten, namelijk arnicazalf, -gel en -olie van verschillende merken. Een bekend voorbeeld is Arnigel. Deze zalf op basis van arnica kost om en bij € 9 voor een tube van 45 gram.

4

“Homeopathische
arnicakorrels voor
grote blauwe plekken”

Homeopathische arnicakorrels en -druppels zijn ook erg in trek. Volgens onze rondvraag worden die voornamelijk gebruikt voor grote blauwe plekken. Wie arnica inneemt, smeert de blauwe plek meestal ook in met arnicazalf of -gel. De orale middelen zijn homeopathische verdunningen die gewoonlijk geen enkele arnicamolecule meer bevatten. Het is echter helemaal niet aangetoond dat ze enig effect hebben op kneuzingen, blauwe plekken of hematomen.



5

“Ik zweer bij Homeoplasmine”

Tijdens onze rondvraag werden nog heel wat andere gels en zalven genoemd: Traumeel, Reparil, Homeoplasmine, Euceta, Flamigel ... Reparil gel (€ 14/100 g) is een geneesmiddel tegen de pijn door oedemen en hematomen van traumatische oorsprong. Volgens sommige studies doet de gel de pijn ook sneller afnemen bij blauwe plekken. Niettemin ontbreekt het aan overtuigende bewijzen. Het is evenmin bewezen dat de zwelling of de blauwe plek sneller zou verdwijnen. Dat geldt trouwens ook voor de andere producten, zowel de homeopatische als de rest.

6

“Essentiële helichrysum-olie is een wondermiddel”



Nog een populair middel is essentiële olie van de strobloem, ook wel kerrieplant genoemd. Sommigen noemen het een “wondermiddel”, anderen een “buitengewoon product” waarmee ze “nooit meer blauwe plekken” hebben. De Helichrysum italicum wordt al lang gebruikt omwille van zijn medicinale eigenschappen en zou heel doeltreffend zijn tegen hematomen.

We kunnen niet met absolute zekerheid stellen dat preparaten met die olie helemaal geen effect hebben, maar wel dat er geen enkel bewijs is dat ze iets doen. Er is gewoon nooit ernstig onderzoek naar de werking gedaan. Hoe dan ook is essentiële olie af te raden voor baby's. Gezien de risico's kies je in dat geval dus beter een andere oplossing. De essentiële olie is trouwens niet goedkoop: voor een flesje van 30 ml betaal je gemakkelijk € 120 of meer.

7

“Ik laat mijn lichaam vanzelf genezen”



Er zijn ook heel wat mensen die niets doen en wachten tot het vanzelf geneest. Dat is zonder twijfel de beste oplossing. De meeste blauwe plekken verdwijnen immers vanzelf en vereisen geen behandeling, alleen wat geduld. Maar een verwonding verzorgen heeft natuurlijk ook een belangrijk psychologisch effect, zeker bij kinderen. Als je kind zich bezeert, is het meeste leed gewoonlijk geleden met een dikke knuffel, een kusje op de zere plek en eventueel een pleister. Zo leert je kind ook dat zijn lichaam in veel gevallen vanzelf geneest.

Door lichte verwondingen niet onnodig te behandelen, zorg je ervoor dat je kind later wellicht ook niet bij het minste naar medicatie grijpt. En dat is goed, want we vertrouwen vaak te weinig op het vermogen van ons lichaam om zichzelf te herstellen. ❤️



Meer weten over geneesmiddelen

Alle informatie over de indicaties, de doeltreffendheid, de prijs, de alternatieven en generieken enz. van geneesmiddelen vind je in de databank op onze website.

[www.testaankoop.be/
vergelijkprijsgeneesmiddel](http://www.testaankoop.be/vergelijkprijsgeneesmiddel)

Deze is ook toegankelijk op je smartphone of tablet via de app InforMED.