

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

**az sint-lucas**  
BRUGGE

**Doorligwonden  
(decubitus)**

Personen die langdurig in een bed, zetel of rolstoel moeten blijven liggen of zitten, kunnen doorligwonden ontwikkelen. Deze wonden kunnen heel wat ongemak en pijn veroorzaken. Het voorkomen ervan is dan ook van groot belang. In deze folder vindt u informatie en praktische richtlijnen die kunnen helpen om doorligwonden te voorkomen.

## Wat zijn doorligwonden?

Een doorligwonde is een letsel van de huid en het onderliggende weefsel, dat ontstaat door:

- te lang in dezelfde houding te liggen of zitten: hierdoor wordt er **druk** op de huid uitgeoefend.
- onderuit te glijden in bed of in de zetel: hierdoor wordt er **schuifkracht** op de huid uitgeoefend.

Door druk en schuifkrachten worden de bloedvaten in de weefsels dichtgedrukt en krijgen de weefsels te weinig zuurstof. Hierdoor kan een wonde ontstaan. Deze noemt men een doorligwonde, drukletsel of decubitus.

Een doorligwonde start meestal met een pijnlijke rode zone op de huid. Er kan zich ook een blaar, ontvelling, wonde of paarse/zwarte/bruine verkleuring ontwikkelen.

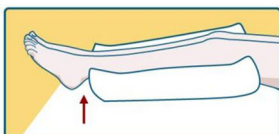
Een doorligwonde komt vooral voor op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt (beenderige uitsteeksels). De meest voorkomende drukplaatsen zijn het zitvlak en de hielen maar ook andere plaatsen zijn mogelijk.

## Wat kan men doen om doorligwonden te voorkomen?

- Regelmatig van houding veranderen, zowel tijdens het zitten als tijdens het liggen. Vaak is hierbij hulp nodig van een zorgverlener. Het gebruik van kussens kan helpen om zich comfortabel te installeren.
- Bij het liggen in bed:
  - Een goede houding aannemen: in een **30° rugligging** en **30° zijligging** zijn de druk en schuifkrachten het laagst.

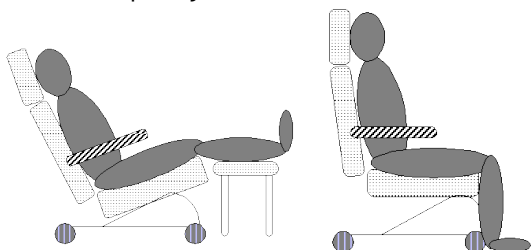


- Nooit helemaal rechtop zitten in bed. Als men toch rechtop moet zitten, heeft een halfzittende houding de voorkeur.
- Zo nodig een speciale matras gebruiken. Er bestaan verschillende soorten matrassen: een verpleegkundige kan u hierover advies geven.
- De hielen niet laten steunen op de matras. Dit kan door een kussen te plaatsen onder de onderbenen en ervoor te zorgen dat de hielen over het kussen hangen (men spreekt over 'zwevende hielen'). Er bestaan hiervoor ook speciale kussens.



➤ Bij het opzitten in de zetel:

- Achteroverzitten, met de benen liggend op een bankje. De hielen hierbij niet laten steunen op het bankje maar ze erover laten hangen ('zwevende hielen'). Als de zetel niet kan achteroverkantelen, is het het beste om rechtop te zitten met de voeten steunend op de grond of op een voetenplankje.



- Vermijden om urenlang in dezelfde houding te zitten. Zo mogelijk regelmatig het zitvlak optillen en het opzitten afwisselen met rusten in bed.
- Zo nodig een speciaal zitkussen gebruiken. Er bestaan verschillende soorten zitkussens: een verpleegkundige kan u hierover advies geven.

➤ **Onderuitglijden of schuinzakken vermijden,** zowel in bed als in de zetel. Als dit toch gebeurt, de houding zo snel mogelijk aanpassen.

➤ Drukplaatsen dagelijks **controleren** op het optreden van blijvende roodheid of een wonde.

➤ Bij gebruik van **incontinentiemateriaal** dit tijdig **vervangen**.

## Hoe kan men hier als patiënt zelf aan meehelpen?

- ☞ Zo mogelijk zelf **regelmatig van houding wisselen**. In bed kan een optrekbeugel hierbij helpen. De optrekbeugel kan ook gebruikt worden om regelmatig het zitvlak op te tillen van de matras.
- ☞ Voldoende en gevarieerd **eten**. Voldoende **drinken**.
- ☞ Opletten met plooiën in het onderlaken en kruimels, voorwerpen, enz. in bed of in de zetel.
- ☞ Steeds melden wanneer de houding in bed of in de zetel ongemak of pijn veroorzaakt.

## Wat gebruiken we NIET om doorligwonden te voorkomen?

- ☞ Watermatras/kussen, holle vezelmatras/kussen, gelmatras/kussen, ringkussen.
- ☞ Schapenvacht, zeemvel.
- ☞ Oprollen van handdoek of andere materialen onder de enkels.
- ☞ Watten of andere beschermers t.h.v. de hielen of ellebogen.
- ☞ Verbandmaterialen of verbandfolies ter preventie of op zones met blijvende roodheid.
- ☞ Eosine.
- ☞ Massage/wrijven op drukplaatsen met ijs, zalven, crèmes, lotions, zeep, Keuls water, enz.
- ☞ Lokale warmte, opwarmen met haardroger.
- ☞ Lakens of dekens strak over de voeten instoppen. Gebruik van een donsdeken is beter.
- ☞ Extra moltons of steeklakens.

# Wat als er toch een doorligwonde ontstaat?

Soms is het onmogelijk om een doorligwonde te voorkomen. In dit geval zal de arts of verpleegkundige het nodige doen om de wonde te doen genezen, bv. door het gebruik van speciale wondverbanden.

Het is belangrijk om:

- de maatregelen die werden genomen om een doorligwonde te voorkomen, ook verder toe te passen tijdens de behandeling van een wonde.
- zo weinig mogelijk te zitten of liggen op een zone met blijvende roodheid of een wonde.

## Vragen?

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen? Zijn er na ontslag uit het ziekenhuis nog maatregelen nodig?

Vraag verder advies aan de verpleegkundigen en artsen van de verpleegeenheid. Eenmaal thuis kan ook de huisarts of thuisverpleegkundige advies geven.

MVD-ALG-FOLDER.DECUBITUS (10/17)



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw  
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge  
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > [info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) > [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)

 [www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge](https://www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge)  @StLucasBrugge  
 AZ Sint Lucas Brugge