

# Preventie Decubitus

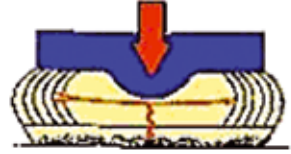




## Wat is een doorligwonde (decubitus)?

Een doorligwonde is een letsel van de huid en het onderliggende weefsel, veroorzaakt door één van of een combinatie van drie factoren:

- Aanhoudende **verticale druk** veroorzaakt door het eigen lichaamsgewicht, waardoor bloedvaten dichtgedrukt worden en het weefsel afsterft.
- Door in bed of in de zetel **onderuit te glijden**, zodat de verschillende lagen van de huid en spieren ten opzichte van elkaar verschuiven.
- De **weefseltolerantie** (de individuele kenmerken van de persoon) zal mee bepalen of die bepaalde persoon al dan niet een doorligwonde krijgt.



De weefseltolerantie wordt beïnvloed door:



- leeftijd;
- het al dan niet uitgedroogd zijn;
- eiwit- en vitaminedekort;
- bepaalde medicatie;
- tabakmisbruik;
- ...

Het letsel kan gaan van een blijvende roodheid op de huid tot ernstige huidletsels met mogelijke beschadiging van de onderliggende spieren tot op het bot.

## Risicofactoren die doorligwonden veroorzaken?

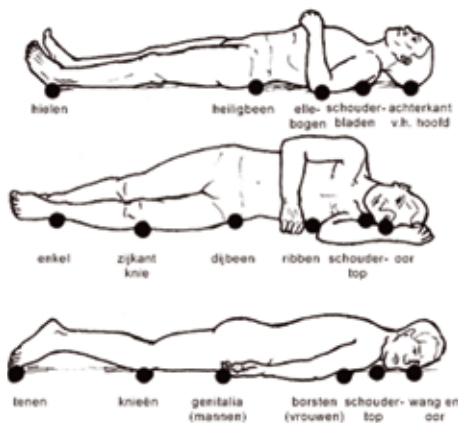
- U bent **bed- of stoelgebonden** en kan zich niet bewegen.  
Voorbeelden: comapatiënten, verlamde patiënten, langdurige operatie, omwille van de pijn of uit angst om pijn te krijgen nauwelijks bewegen, epidurale pijnstilling kan door een verminderd gevoel in de onderste ledematen bewegen verhinderen, verminderd bewustzijn ten gevolge van ziekte of medicatie,...
- U verkeert in een **slechte voedingstoestand**.  
Wanneer u onvoldoende kunt eten en drinken zal de huid en het onderliggend weefsel niet voorzien worden van de noodzakelijke voedingsbestanddelen.

- **Uw leeftijd**

De weefseltolerantie (zie boven) neemt af met de leeftijd.

### Waar komen doorligwonden voor?

De risicoplplaatsen waar doorligwonden voorkomen zijn sterk afhankelijk van de houding die je gedurende een langere periode aanneemt. De meest voorkomende risicoplplaatsen zijn de stuit en de hielen.

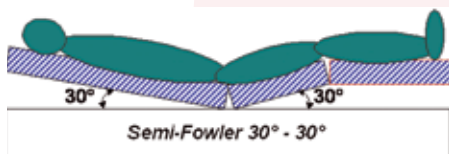


### Lichaamshoudingen

De lichaamshouding bepaalt in belangrijke mate hoeveel druk en schuifkracht er wordt uitgeoefend. Het goed positioneren van een persoon zorgt niet alleen voor een groter comfort, maar ook voor een kleiner decubitusrisico. De geschikste houding voor:

- **Rugligging**

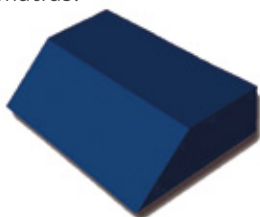
Groot kussen onder onderbenen met de hielen niet ondersteund. Voeten 90°. Kussen achter voeten.



- **Zijligging**



Rug ondersteunen met 30° kussen van schouder tot aan bekken. De bilspleet niet steunend op matras.



- **Buikligging**

Zorg ervoor dat de tenen drukvrij zijn!



- **Zithouding**

Worden bij voorkeur gepositioneerd in een achteroverzittende houding met de benen liggend op een bankje en de hielen drukvrij. Indien de zetel niet achterover gekanteld kan worden, is de beste houding de rechtopzittende houding met de voeten steunend op de grond.



## Hoe kan u meehelpen om doorligwonden te voorkomen?

- **Vermijd vooral om te lang in dezelfde houding te blijven, zonder te bewegen!**
  - Indien u het zelf niet kunt, komen de verpleegkundigen u regelmatig van houding veranderen (= wisselhouding geven) en dit zowel overdag als 's nachts.
  - Neem vooral lichaamshoudingen aan zoals boven beschreven.
  - In een zetel, stoel of rolstoel dient u om het kwartier uw houding te veranderen door u regelmatig te liften.
  - Indien mogelijk, wissel liggen, zitten en stappen zoveel mogelijk met elkaar af.
  - Indien u een doorligwonde hebt, vermijdt dan om op die wonde te liggen.
- **Verminder de druk van uw lichaam op het bed of de zetel.**



- Zorg er steeds voor dat uw hielen niet op de ondergrond drukken. Leg een kussen onder uw onderbenen zodat uw hielen zweven.
- Wanneer u op uw zij ligt, leg dan een kussen tussen de benen om te beletten dat de knieën op mekaar drukken.
- Vermijdt een zijligging van 90°. De druk is dan veel hoger dan in zijligging 30°.



- Bij niet-wegdrukbare roodheid verwittigt u de verpleegkundige.
- Indien je geen wisselhouding kan of mag hebben, krijg je een elektrisch aangedreven luchtmatras.
- Gelkussens, schapenvachten, zeemvellen, watten met zwachtels,... hebben geen drukverminderende werking.



- Indien je een grotere operatie dient te ondergaan, vraag dan na welke houding je op de operatietafel gaat krijgen.  
Probeer deze houding de dag voor en de dag na de operatie te vermijden.
- **Massage, ijsfrictie, lokaal warmte aanbrengen, eosine of mercurochroom gaan drukletsels niet voorkomen**, laat staan ze te behandelen!  
Het preventief aanbrengen van verbanden op de drukpunten heeft geen enkele zin.



**AZ Nikolaas vzw**

Moerlandstraat 1 - 9100 Sint-Niklaas  
tel. 03 760 60 60 - fax 03 760 60 70  
[www.aznikolaas.be](http://www.aznikolaas.be) - [info@aznikolaas.be](mailto:info@aznikolaas.be)