



De invloed van sokken op het ontstaan van blaren aan de hielen

Annemiek Mooij
Nurse practitioner

Aanleiding onderzoek

- Veel blaren hielen
- Te vaak geen sokken
- Management
- Literatuurstudie
- Incidentie

Eerste onderzoek, 2006

Incidentie zonder sokken: 20

VS

Incidentie met sokken: 1



**De sokken
kwamen er,
maar...**

Tweede onderzoek, 2008

- RCT
- < 4 uur per dag uit bed
- indexgroep (A) = hielen met sok
referentiegroep (B) = hielen zonder sok
- Patiente is eigen controle
- Aselecte toewijzing (lootje)
- Minimaal 63 patiënten



1 november 2009

- 59 deelnemers
- 22 mannen, 37 vrouwen
- Gem leeftijd = 71 (37-90)
- Gem aantal dagen = 5,85 (1-55)

Resultaten 01 november 2009:

59 patiënten	Groep A (sok)	Groep B (niets)
Verkleuring/ Pijn	15 % (N=9)	02 % (N=1)
blaar	00 (N=0)	07 % (N=4) (IC/MC)

- 10 x verkleuring of pijn, waarvan:

- alleen pijn: 4 x
- Alleen verkleuring: 2 x
- Pijn en verkleuring: 1 x
- Gesedeerd: 3 x

- Na 24 uur alle verschijnselen verdwenen

Conclusies/aanbevelingen

- Een sok voorkomt blaren
- Een sok vergroot de kans op pijn/verkleuring
- Sokken aan in bed
- Verder onderzoek relatie sokken en pijn/verkleuring



Bedankt voor de aandacht
annemiek.mooij@slz.nl