

AMPOLLES ALS PEUS

19 gener, 2018



Les ampolles (vesícules) en els peus són petites protuberàncies plenes de líquid que apareixen en les capes superiors de la pell.

Per regla general, apareixen quan la capa externa de la pell està danyada. El líquid s'acumula sota de la lesió cutània i serveix com amortidor pel teixit.

L'ampolla:

- Protegeix el teixit de danys addicionals.
- Preveu les infeccions.

La majoria de les ampolles estan plenes d'un líquid clar anomenat sèrum. Es tracta de la part de sang que queda després de la seva eliminació:

- Dels glòbuls vermells
- De les substàncies que permeten la coagulació.

Però, si les ampolles estan inflamades o infectades, poden contenir:

- Sang
- Material purulent (amb pus).

Les vesícules apareixen a qualsevol part del cos, però són més freqüents en mans i peus, sobre tot en els practicants de l'esport.

Quines són les causes?

Botes inadequades: Utilitzar unes botes massa ajustats i mitjons no adequats, és la causa principal de la formació d'ampolles.

Les botes molt ajustades exerceixen una pressió excessiva sobre el peu i produeix fricció que pot provocar ampolles en els peus.

Peu d'atleta: El peu d'atleta és una malaltia caracteritzada per la formació d'ampolles degut a una infecció per fongs. Les ampolles poden aparèixer en qualsevol part del peu incloent les plantes, encara solen afectar a la regió situada entre dos dits.

Els símptomes del peu d'atleta són:

- Ampolles doloroses.
- Picor
- Ardor en la pell.

Els símptomes empitjoren especialment després de córrer.

La pell es torna seca i esquerdada.

Reacció al·lèrgica: qualsevol reacció adversa a un medicament, per exemple ibuprofè (antiinflamatori), pot manifestar-se en forma de:

- Erupció cutània.
- Ampolles en els peus o les mans.

Sudoració excessiva: els futbolistes suen molt després de participar en un entrenament o partit. La suor irrita la pell superficial i, juntament amb la fricció, pot provocar la formació d'ampolles en els peus.

Els esportistes més afectats són els jugadors de: futbol, futbol sala, bàsquet, tennis, atletes de marató.

Èczema dishidròtic: la formació de petites ampolles en la planta i entre els dits del peu pot tenir el seu origen en la dishidrosi, un tipus d'èczema que sol provocar picor intens. Els pacients experimenten sovint pico en la pell, que pot empitjorar després del contacte amb detergents o sabons de

bany.

Com tractem les ampolles

Les ampolles no solen requerir una intervenció mèdica, a no ser que:

- Siguin greus i recurrents.
- Produïdes per una cremada.
- Siguin conseqüència d'una infecció.

Per tractar-les:

- Rentar la zona freqüentment amb aigua i sal per eliminar la brutícia i les substàncies irritants.
- Si l'ampolla es troba en una zona en la que es pot trencar fàcilment, cobrir-la suaument amb un apòsit evitant que aquest s'enganxi a la ferida.
- Si l'ampolla es trenca, pressionar suaument per extraure el líquid i aplicar un antisèptic (iode, per exemple) per reduir el risc d'infecció.
- Aplicar l'embenat en els costats de l'ampolla. En lloc de col·locar un pegat adhesiu, aplicar un embenat adhesiu en els costats de l'ampolla, amb el farcit al centre perquè no es pegui en la pell. L'embenatge protegeix la ferida i l'exposició a l'aire accelera la curació.
- Deixar que l'ampolla respiri.
- Aplicar una pomada. Es recomana aplicar un producte antibacterià/antibiòtic sobre l'ampolla. Generalment, els metges recomanen la bacitracina.
- Utilitzar un embenat encoixinat: Si l'ampolla es troba en una zona especialment problemàtica (a la planta del peu) un embenat encoixinat proporciona major protecció amb respecte a un embenat normal.
- Cobrir l'ampolla suaument amb una pomada antibacteriana.
- Mantenir la cama en alt. Un dels tractaments per l'ampolla consisteix en mantenir en alt la zona en la

que es troba l'ampolla per alleujar la pressió i el malestar.

- Punxar l'ampolla: Alguns metges consideren que no s'ha de punxar una ampolla, per evitar el risc de infecció. La majoria dels metges consideren que si una ampolla provoca pressió excessiva pot ser drenada (un dit de la ma, del peu, o de sota de la ungla).
- No s'ha de punxar mai una ampolla produïda per una cremada. Les ampolles grans que es poden trencar soles per activitats normals requereixen la intervenció d'un metge.

Quan hem d'anar al metge per una ampolla

- Enrogiment
- Taques vermelles
- Pus en una ampolla intacta o perforada.

El metge pot aplicar un desinfectant, com per exemple aigua oxigenada, i posteriorment pot receptar-te cremes específiques.