

Tekenbeet

Het triathlonseizoen is weer begonnen, zo ook het tekenseizoen. Sporten in de natuur is leuk. Toch is het niet geheel zonder gevaar. Voor wie graag buiten wil sporten hierbij een aantal tips met betrekking tot teken en de ziekte van Lyme.

De ziekte van Lyme is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door de bacterie *Borrelia burgdorferi* (Bb). De Lyme-bacterie wordt meestal overgedragen door de beet van een geïnfecteerde teek. Teken zijn kleine parasieten die eruit zien als bruin-zwarte spinnetjes tussen de 1 en 3 mm groot. Ze komen vooral voor in bossen en velden van maart tot november. De teek hecht zich vast in de huid en zuigt zich vol met bloed. Na een dag of vijf zijn ze verzadigd en laten ze los. Als de teek is geïnfecteerd, dan kunnen de Lyme-bacteriën worden overgedragen naar de mens. Honden en katten kunnen ook de ziekte van Lyme krijgen en paarden, vee en andere dieren waarschijnlijk ook. Honden en katten kunnen heel makkelijk tekenbeten krijgen en deze mee naar huis nemen. Behalve voor de hond of de kat, is er dus ook voor u een risico om via uw huisdieren een tekenbeet te krijgen.

Symptomen van de ziekte van Lyme

Vroege symptomen:

Een rode ring/vlek (erythema migrans, verder EM genoemd)

Griepachtige klachten zoals hoofdpijn, stijve nek, koorts, spierpijn en vermoeidheid.

Later optredende symptomen

neurologische (zenuwstelsel/hersenen)

dermatologische (huid)

reumatologische (spieren en gewrichten)

cardiologische (hart)

ophthalmologische (ogen)

psychiatrische klachten.

Behandeling

De ziekte van Lyme kan succesvol worden behandeld met antibiotica (Doxycycline) als dit vroeg na de besmetting gebeurt. Als u al langere tijd bent besmet, wordt het moeilijker om de ziekte succesvol te behandelen..

Tekenbeet voorkomen en teken verwijderen

- Blijf op de paden in het bos. Zorg er voor dat u niet in aanraking komt met grassen, struiken en bomen.
- Draag, zo mogelijk, goed sluitende kleding, lange mouwen en een pet.
- Na mogelijk contact het lichaam controleren op teken. De teek kan via de benen omhoog klimmen en heeft een voorkeur voor warme, vochtige plekken. De teek nestelt zich dan ook vaak in huidplooien, zoals oksels, liezen, bilnaad en knieholten, of achter het oor, in de hals/nek. Maar een teek kan ook wel gewoon op een been, arm, of de romp, zitten.
- Controleer hond of kat regelmatig op teken

Teken verwijderen

Het is belangrijk om de teek zo snel mogelijk te verwijderen. Hoe korter de teek de kans krijgt zich vol te zuigen, hoe kleiner de besmettingskans. Bij verwijdering binnen 24 uur is de kans op besmetting vrijwel uitgesloten.

1. Neem een pincet waarmee de teek goed kan worden vastgepakt, zonder hem plat te drukken, bv. een epileer-of tekenpincet.
2. Plaats het pincet over de teek zo dicht mogelijk op de huid. Vooraf de teek niet verdoven met olie, alcohol, brandende sigaret of andere middelen.
3. Trek de teek voorzichtig, met een licht draaiende beweging uit de huid. Druk de teek hierbij niet plat.
4. Ontsmet het wondje met 70% alcohol, jodiumtinctuur of –zalf.
5. Noteer datum en plaats van een tekenbeet; dit is nuttig als later blijkt dat u besmet bent geraakt. De tekenbeet kunt u al weer vergeten zijn.

Bij het verschijnen van een EM moet er onmiddellijk antibiotica worden genomen, zonder te wachten op uitslagen van testen. Er moet niet onnodig tijd worden verspild: hoe langer u besmet bent, hoe moeilijker het is om te genezen.

Maak een foto van de EM en noteer de datum van de foto; omcirkel de EM met een balpen en neem een paar dagen later weer een foto, zodat het groter worden van de EM aan te tonen is. Het beste zou zijn om elke dag een foto te maken, zodat het verloop van de huiduitslag te zien is. Houdt ook van evt. andere symptomen de data bij.

Guido Vroemen, medisch coördinator NTB

Guido@sportarts.org

www.sportarts.org

www.sportzorg.nl