

TIPS & TRICKS

SPORT, MAAR NEEM ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN IN ACHT

VOOR



Een rode huid kan erg velend zijn voor je kind en kan ervoor zorgen dat hij zich schaamt en zijn huid niet graag aan andere kinderen wil laten zien. Leg aan zijn sportmonitor uit wat eczeem precies is, dat het niet besmettelijk is en welke voorzorgen men dient te nemen.

Breng voor het sporten een emolliërende crème aan om een beschermende film op de huid te leggen.



Kies bij voorkeur sporten waarbij het zweet snel kan ontsnappen of verwijderd worden (vermijd bijvoorbeeld een schermersouffit).



NA



Drink veel mineraalwater.

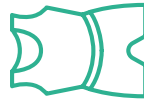
Breng je deodorant (zonder alcohol en zonder parfum) op een droge huid aan, bij voorkeur na het sporten en niet ervoor.



Spoel je huid onmiddellijk na het sporten met lauw water af (maximaal 34°C) om irriterende substanties uit je zweet meteen te verwijderen.



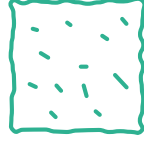
TIJDENS



Draag ruime katoenen kleding (kies een iets grotere maat om het contact met de huid te beperken) of specifieke sportkleding met verluchtingszones waarlangs de warmte makkelijk kan ontsnappen.



Vermijd felle warmte om een overdreven zweetproductie te voorkomen: sport niet in volle zon, drink regelmatig en gebruik een spray met thermaal water.



Veeg het zweet af met sponzen polsbandjes of een zachte handdoek, niet met je T-shirt.



Gebruik een zeepvrije reiniger zonder parfum.



Breng vervolgens een emolliërende crème aan op het hele lichaam en doe schone en droge kleren aan.



Breng indien nodig 's avonds een dermocorticosteroïde aan op de rode zones.