bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/doorliggen-decubitus
datum: 06-11-2026

Doorliggen

Als je ziek bent, lig of zit je vaak stil. Daardoor wordt je lichaam minder goed doorbloed, vooral op plekken waar er iets tegen je lichaam drukt, bijvoorbeeld op je stuitje en hielen. De doorbloeding kan zó slecht zijn, dat de huid en/of het weefsel daaronder kapot gaat. Dat noemen we doorligwonden of decubitus. Wat merk je daarvan, en wat is er aan te doen?

Wat is doorliggen?

Decubitus is een beschadiging van de huid en/of het weefsel daaronder. Het ontstaat door druk en schuiven. Het komt meestal voor op een plaats waar het bot uitsteekt en de huid dun is, zoals bij de hielen, enkels, heup, het schouderblad of stuitje.

Er zijn vier soorten van decubitus:

1. categorie I: een rode plek op de huid. De rode plek verdwijnt niet als je erop drukt.
2. categorie II: een blaar of een beschadiging van de bovenste laag van de huid
3. categorie III: verlies van een volledige huidlaag. Het vet eronder is te zien.
4. categorie IV: verlies van een volledige weefsellaag. Het spier- of botweefsel is te zien.

Soms is er sprake van doorliggen zonder dat de huid kapot is. Bijvoorbeeld als de spieren zijn beschadigd door te weinig zuurstof.

Wat merk ik van doorliggen?

Het begint vaak met pijn. Maar soms hebben mensen weinig of geen last van decubitus. Als er een wond is, kun je last krijgen van klachten zoals:

- een nare geur
- psychische problemen
- sociaal isolement, eenzaamheid

Oorzaken van doorliggen

Zoals al gezegd: doorligwonden ontstaan door druk, vaak samen met wrijving en een slechte doorbloeding van de huid en/of de weefsels daaronder. Daardoor krijgen die weefsels minder zuurstof en voedingsstoffen, en kunnen ze hun afvalstoffen niet goed kwijt.

De kans dat je decubitus krijgt is dus groter als je:

- lang in een bed ligt of in een (rol)stoel zit
- een verminderde bloeddoorstroming hebt, bijvoorbeeld door:
  - suikerziekte of diabetes
  - lage bloeddruk
  - problemen met hart en/of bloedvaten
- een slechte voedingstoestand hebt
- een kwetsbare huid hebt
- urine en/of ontlasting niet op kunt houden
- niet goed kunt zien en/of voelen

Onderzoek

Als je niet veel kunt bewegen (minder mobiel bent), word je gecontroleerd om te kijken of je misschien doorligwonden krijgt.

Jouw zorgverlener zal je eerst vragen naar hoe het vroeger met je ging en hoe het nu met je gaat. Heb je klachten doordat je lang ligt? Heb je pijn? Verder controleert de arts, verpleegkundige of verzorgende regelmatig je huid op drukplekken, zoals je stuitje, je enkels of je heup.

Ten slotte houdt de arts of verpleegkundige in de gaten of je genoeg goede voedingsstoffen binnenkrijgt (je voedingstoestand).

Doorliggen: wat kan eraan gedaan worden?

Vertel jouw zorgverlener altijd als je pijn hebt op bepaalde plekken, en meer kans hebt op doorligplekken (bijvoorbeeld omdat je niet veel kunt bewegen). Je

kunt veel doen om doorligwonden te voorkomen of te verminderen. Bijvoorbeeld door goed te zitten of liggen, regelmatig je houding (iets) aan te passen en hulpmiddelen gebruiken. Tips daarvoor zijn:

- Zorg bij het zitten dat je goed recht zit.
- Gebruik het hele zitvlak van de stoel, niet alleen het randje.
- Zorg dat je voeten steunen op de grond. Als je voeten niet bij de grond komen, zorg dan dat je voeten ergens op kunnen steunen, zoals een voetenbankje.
- Ga bij voorkeur zitten op een stoel met armleuningen en gebruik die armleuningen.
- Als je ligt is het belangrijk dat je kijkt naar de hoogte van je bed. Als je hoofdeinde omhoog kan, zet het niet te hoog. Anders zak je naar beneden.
- Stop je lakens niet in je bed. Zo komt er minder druk op je voeten.
- Probeer minstens één keer in de twee uur anders te zitten. Dat kun je doen door de rugleuning van je stoel iets naar voren of achteren te zetten. Of druk je jezelf met je armen even omhoog zodat je van je billen komt. Als je kunt, kun je altijd even staan.
- Probeer minstens één keer in de vier uur anders te gaan liggen. Wissel het liggen op je linker- en rechterzijde af. Lukt het niet, dan kun je tussendoor proberen op je buik te liggen.

Ook is huidverzorging belangrijk. Tips daarvoor zijn:

- Zorg goed voor je huid en was het met lauwwarm water en zonder zeep.
- Een droge huid kun je insmeren met een vette crème of zalf zonder parfum zoals vaseline-cetomacrogolcrème, koelzalf of lanettezalf.
- Wrijf en masseer je huid niet.
- Een vochtige huid door bijvoorbeeld zweet, plas of poep gaat sneller kapot. Een crème kan dan helpen zoals zinkolie of barrierecrème/spray.
- Zorg dat je kleding schoon, glad en soepel is. Katoen is dan een fijne stof.
- Zorg ook dat je bed of (rol)stoel schoon is en dat je niet ergens op zit (op een infuusslang bijvoorbeeld).

En verder:

- Een (zit)kussen kan helpen maar gebruik geen ring- en donutvormige kussens en/of hulpmiddelen met zelfgemaakte openingen of gleuven.
- Gebruik geen synthetische schapenvachten.
- Een drukverlagend matras kan helpen.
- Zorg voor zo min mogelijk laagjes, denk aan lakens, matjes, kleding en dekens.

Als er al een doorligwond is, moet die behandeld worden door een professionele zorgverlener. Die behandelt de wond vaak door:

- de wond en de huid eromheen te verzorgen
- als het verband verschoond wordt, de wond schoon te maken met kraanwater
- dood weefsel weg te halen
- eventueel ondersteuning te geven in de vorm van geestelijke begeleiding of maatschappelijk werk
- bij pijn:
    - eventueel pijnstilling vóór verandering van houding en wondverzorging
    - pijnmedicatie op vaste tijden, bijvoorbeeld met opioïden (pijnstillers, zoals morfine)
- bij een vervelende geur:
    - ontsmettend middel
    - koolstof of geactiveerd koolstofverband
- bij infectie:
    - lokale pijnstilling
    - ontsmettende verbanden zoals Betadine-zalfgaas, honing
    - zo nodig antibiotica in tabletvorm

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf helpen decubitus te voorkomen door niet te lang in dezelfde houding te blijven zitten of liggen. Lukt dat niet? Vertel dat dan aan je (huis)arts of wijkverpleegkundige. Houd zelf ook je huid goed in de gaten. Heb je een rode plek die niet weggaat als je erop duwt, of heb je pijn als je lang in één houding zit of ligt, meld het dan. Je naasten kunnen je hierbij helpen.

Wat zijn mijn wensen?

Je kunt veel doen om decubitus te voorkomen of verminderen. Als er inmiddels een doorligwond is, wordt deze altijd wel behandeld. Je kunt zelf kiezen of je naast de fysieke klachten ook behandeling wilt voor de eventuele sociale klachten van decubitus.

Het is erg belangrijk om goed na te denken over wat jij zelf wil. Vraag gerust naar de voordelen en de nadelen van de behandelingen. Wat weegt voor jou het zwaarst? Wat wil je wel, en wat wil je niet? Bespreek je wensen met je arts, zorgverleners en naasten. Vertel hun duidelijk wat je wilt. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past.