

Tekenbeten op de golfbaan

TEKENBETEN

In Nederland is gemiddeld één op de vijf teken besmet met de Borreliabacterie, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. De Veluwe wordt beschouwd als een gebied met een verhoogd risico (1). De teek wacht vanuit een hinderlaag, bijvoorbeeld op de uiteinden van gras of (bosbessen)struikjes, tot maximaal 1.50 meter hoogte, op een kans om op een gastheer over te stappen. In Nederland zijn teken, afhankelijk van de lokale temperatuur, voornamelijk actief vanaf maart tot november

TEEK VERWIJDEREN

Mocht je 'gebeten' zijn door een teek, verwijder deze dan zo snel mogelijk met een tekentang, pincet of een tekenkaart (fig.1), of laat de teek door je huisarts verwijderen. Bekijk [hier](#) een instructiefilmpje hoe je een teek kunt verwijderen. In alle gevallen moet de teek zo dicht mogelijk op de huid worden vastgepakt bij de kop van de teek, waarbij er niet in het achterlichaam van de teek mag worden geknepen.

Probeer een teek nooit met de hand, nagels, vuur of alcohol te verwijderen. Daardoor loop je het risico dat je de teek niet in z'n geheel verwijdert, of dat de teek in shock raakt en alsnog speeksel achterlaat, wat het risico op besmetting met de ziekte van Lyme vergroot. Ontsmet de huid dus niet vooraf met alcohol, maar ná het verwijderen van de teek.

Noteer na verwijdering de datum en de plek van de beet in je agenda.



fig. 1 tekenkaart

RODE RING OF VLEK

Een klein rood plekje op de plaats van de tekenbeet is een normale huidirritatie. Wordt dat plekje niet groter en verdwijnt het binnen enkele dagen, dan is de kans zeer klein dat het plekje een symptoom is van de ziekte van Lyme.

Echter, zie je na verloop van dagen of weken na een tekenbeet **een rode ring of een (grotere) rode, roze of blauwachtige vlek** (>5 cm.) verschijnen op je huid, of heb je griepachtige verschijnselen, ga dan sowieso naar je huisarts. De rode ring of vlek kan duiden op het eerste stadium van de ziekte van Lyme en de aandoening is met een antibioticakuur goed te behandelen.

Ook indien je nooit een tekenbeet, een rode ring of vlek hebt opgemerkt, maar wel onbegrepen gezondheidsklachten ontwikkelt (griepachtige verschijnselen, gewrichtsklachten, onbegrepen ernstige vermoeidheid, zenuw uitval) neem dan ook contact op met je huisarts. Deze verschijnselen zouden kunnen duiden op de ziekte van Lyme.

Kijk op tekenradar.nl voor meer informatie of hoe je mee kunt doe met een landelijk onderzoek naar de verspreiding van tekenbeten en de ziekte van Lyme.

Fig. 2 en 3: Erythema migrans (rode ring); scherp en minder scherp begrensd!



fig. 4. en 5: Andere locaties: tepelhof (bij volwassenen) en oorlel (!)(bij kinderen)



Fig. 6, 7 en 8: Voorbeelden van 'rode vlek' bij ziekte van Lyme



PREVENTIE

1. Blijf tijdens het tekenseizoen (maart tot november) op de gebaande paden en vermijd contact met dichte begroeiing, vochtige gebieden met hoog gras, gebieden met dode bladeren onder bomen en struikgewas
2. Draag tijdens het tekenseizoen (maart tot november) bedekkende kleding (lange broek met broekspijpen in de sokken, dichte schoenen en lange mouwen). Op lichte kleding zijn teken beter te zien
3. Spuit of smeer tijdens het tekenseizoen (maart tot november) kleding of onbedekte huid in met een middel dat DEET bevat Het tekenwerende middel DEET 50% werkt 5 uur tegen tekenbeten, DEET 40% werkt 4 uur. Gebruik voor kinderen <13 jaar: DEET 20%
4. Controleer jezelf, of laat je controleren na een golfonde op aanwezige teken
5. Teken hebben een voorkeur voor warme plekken: knieholtes, liezen etc.
6. Verwijder teken zo snel mogelijk
7. In Duitsland vind je soms dispensers in de baan met een anti-teek middel waarmee je je ter plekke kunt insmeren.
8. Mogelijkheid tot **eenmalige dosis antibiotica**:
 - Je kunt met je huisarts bespreken of je in aanmerking komt voor een eenmalige dosis antibiotica na een tekenbeet, indien de teek langer dan 24 uur heeft gezeten, maar wel binnen 72 uur werd verwijderd. In de CBO-richtlijn over Lyme (2) wordt deze profylaxe beschreven
 - Deze eenmalige dosis antibiotica vermindert het risico op lymeziekte wanneer, voor zover bekend, de eenmalige dosis binnen 72 uur na het verwijderen van de teek wordt gegeven
 - Indien hiertoe wordt besloten dan dien je één dosis van 200 mg doxycycline te nemen (volwassenen)
 - Wanneer de kans op lymeziekte klein is, zoals wanneer de teek korter dan 24 uur op de huid heeft gezeten, wegen de nadelen (bijwerkingen) niet op tegen de voordelen
 - Het alternatief is om af te wachten en goed op te letten op ziekteverschijnselen en te behandelen als die zich voordoen

HUISARTS

Wanneer contact opnemen met de huisarts?

- Als de teek vol is gezogen met bloed
- Als de teek langer dan 24 uur heeft gezeten
- Wanneer er een rode ring of rode vlek (groter dan 5 cm) ontstaat
- Bij gezondheidsklachten binnen 3 maanden; bijv. griepachtige verschijnselen, gewrichtspijn, zenuwuitval

Corine ter Brugge

Bronnen:

- (1) www.rivm.nl
- (2) CBO: Definitieve richtlijn Lymeziekte, versie juli 2013
- (3) www.lymenet.nl
- (4) www.lymevereniging.nl