

Die Blase - 5 Faktoren bei der Blasenbildung

1

Robustheit der Haut



Bei längeren Wanderungen oder einem Sprint wird die Haut stärker belastet. An dünnerer Haut (Fußoberseite) können dann Abschürfungen entstehen. Bei dickerer Haut (z. B. im Fersenbereich) treten verstärkt Blasen auf.

Durch Training und langsames Steigern der Belastung kann die Widerstandsfähigkeit der Haut gestärkt werden.

2

Einwirkung von Druck



Durch das Körpergewicht und den Bewegungsablauf wirken Druckkräfte auf das Fußskelett. Der Druck wirkt dabei sowohl nach unten als auch nach vorne und zu den Seiten.

Eine optimale Passform der Schuhe, dämpfende Einlagen sowie eine korrekte Abrollbewegung unterstützen eine bessere Druckverteilung beim Gehen und Laufen.

3

Einwirkung von Reibung



Reibung entsteht etwa durch eine schlechte Passform, die Socken sowie ganz natürlich durch den Bewegungsablauf. In der Folge können sich Blasen bilden.

Glatte Oberflächen reduzieren die Reibung. Strümpfe ohne Falten sowie Doppelsocken oder Gelkissen helfen dabei. Raue oder löchrige Stellen im Schuh können mit Tape oder Blasenstoppfern "geglättet" werden.

4

Einwirkung von Feuchtigkeit



Feuchtigkeit durch Schwitzen oder von Außen erhöhen den Reibungswiderstand und begünstigen damit die Blasenbildung.

Atmungsaktive Schuhe und Strümpfe bzw. Funktionssocken sorgen für einen Abtransport der Feuchtigkeit. Bei Wanderungen können Socken häufiger gewechselt werden. Spezielle Fußpuder können die Schweißproduktion verringern.

5

Bewegung der Knochen



Die Knochen des Fußskeletts bewegen sich beim Gehen oder Laufen. Beim Abrollen bewegt sich z. B. das Fersenbein auf und ab. Durch die Scherkräfte kann es deshalb verstärkt zu einer Blasenbildung kommen.

Gut sitzendes Schuhwerk in der passenden Weite, Einlagen oder präventive Gelkissen helfen, die Reibung zu reduzieren.

Die Blase - 5 Phasen von der Entstehung bis zur Heilung

← VERMEIDUNG →

← BEHANDLUNG →

1

2

3

4

5

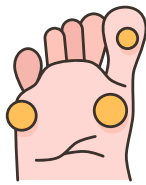
Fuß ohne Blase

punktueller Reibung

Blase mit intaktem Blasendach

Blasendach aufgeplatzt oder gerissen

offene Blase



Wenn Schuhe perfekt passen, entstehen in der Regel keine Blasen durch Reibung oder Druckstellen.

Bei Reibung oder Druckstellen ist schnelles Handeln gefragt:

- ✓ fester Schnüren,
- ✓ Falten in Socken glätten,
- ✓ Balsam gegen Blasen auftragen,
- ✓ Blasenstopper in den Schuh kleben

Die Blase füllt sich nach einiger Zeit mit Gewebsflüssigkeit. Das Blasendach schützt vor Infektionen. Ein Blasenpflaster hilft dabei, Druck und weitere Reibung zu verringern.

Durch weitere Reibung oder Feuchtigkeit kann das Blasendach reißen. Dann besteht ein höheres Infektionsrisiko. Die Stelle sollte mit einem Antiseptikum behandelt und besonders geschützt werden - etwa durch ein Blasenpflaster.

Hat sich das Blasendach gelöst, sollte die Stelle feucht gehalten werden. Ein Hydrokolloidpflaster reduziert den Druck und kann dabei helfen, die Heilung zu beschleunigen.