

Blasen

Die treuen Begleiter

Bulla (lat.) f. Blase; primäre Effloreszenz; über das Hautniveau erhabener mit Flüssigkeit gefüllter Hohlraum; entsteht durch einfache Spaltung der Hautschichten, meist einkammerig.

- So erklärt das Klinische Wörterbuch jenes Phänomen, das schon so manche Tour zum Alptraum hat werden lassen und mit dem jede/r von uns schon des öfteren konfrontiert wurde. Die Rede ist von der banalen (?) Blase, nennen wir sie - um von vornherein Missverständnisse auszuschließen „Marschblase“. Wir konzentrieren uns also auf Blasen, die durch fehlende Harmonie des Systems Fuß – Socken – Schuh provoziert werden. In diversen Laufmagazinen wird auf dieses Thema immer wieder ausführlich eingegangen, bei den Zeitschriften alpiner Richtung muss man lange suchen, um etwas über Fußblasen zu finden. Entweder bekommen Wanderer und Bergsteiger also weniger Blasen als Läufer – und dem ist sicher nicht so – oder es wird einfach als gegeben hingenommen, dass manche immer Blasen bekommen und andere nie. Eine Tatsache ist, dass Füße, die oft in Bergschuhen stecken, weniger anfällig sind als jene, die das ganze Jahr von weichen Stadtschuhen umschmeichelt werden. Gewohnheit ist viel, aber nicht alles. Selbst Profibergführer wurden schon beobachtet, wie sie - verborgen von ihren Gästen – ihre Ferse mit Tape behandelt haben.

Gründe für das Auftauchen von Blasen gibt es viele: neue und/oder schlecht sitzende Schuhe, neue Socken, Wasser im Schuh, ungewohnt steile oder lange Strecken oder orthopädische Besonderheiten (z.B.: die berühmte Hammerzehe).

Wie entstehen Blasen?

Blasen bilden sich durch Reibung zwischen Socken bzw. Schuh und Haut. Teile der oberen Hautschicht, die aus abgestorbenem Zellmaterial besteht, lösen sich ab und es bildet sich ein flüssigkeitsgefüllter Hohlraum zwischen

äußerer und darunter liegender Hautschicht. Wurden durch den Druck zusätzlich kleine Gefäße verletzt, entsteht eine Blutblase. Man merkt oft recht deutlich, wenn eine Stelle des Fußes zu reiben beginnt.

Dann heißt es sofort reagieren und vorbeugend eingreifen, denn

wartet man, bis die Blase richtig zu schmerzen und zu „schwimmen“ beginnt, ist man selber Schuld, wenn die folgenden Tage zur Tortur werden.

Was tun?

Hege ich den schrecklichen Verdacht, dass da unten still und leise eine Blase am entstehen ist, verschaffe ich mir zuerst Gewissheit. Das heißt stehen bleiben, Schuh und Socken ausziehen und nachschauen. In der Praxis wird es dem Einen oder der Anderen nicht ganz leicht fallen, „dafür“ von der Gruppe eine Pause zu verlangen, aber letztendlich wird allen eine Menge Unannehmlichkeiten erspart. Entdeckt man tatsächlich einen „Hot Spot“ oder eine kleine Blase, wird diese am besten intakt gelassen und idealerweise mit einem speziellen Pflaster (z.B. Compeed) abgeklebt. Stellt man fest, dass eine vorstehende Innennaht des Schuhs der Reibungspunkt ist, kann auch diese mit Tape überklebt werden. Damit ist in den allermeisten Fällen das Problem aus der Welt geschafft. Sieht man sich aber schon mit einer satten, flüssigkeitsgefüllten Blase konfrontiert, sollte man das nicht auf die ganz leichte Schulter nehmen, es gilt Infektionen zu vermeiden. Mit einer desinfizierten Nadel (John Wayne würde es mit einer Flamme machen, das Desinfektionsmittel aus der Erste-Hilfe-Tasche ist aber empfehlenswerter) wird die ebenfalls gereinigte Blase angestochen. Mit einem Stück Mullbinde o.ä. wird die Flüssigkeit vorsichtig und langsam herausgedrückt. Anschließend kommt wiederum ein

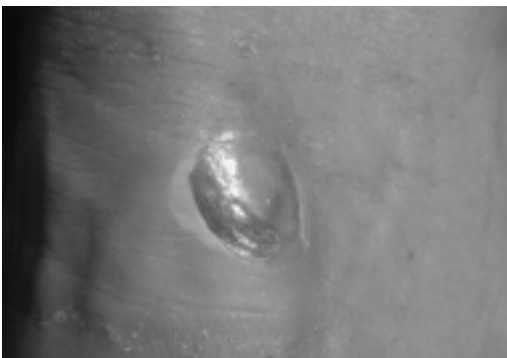
„Blasenpflaster“ darüber. Der große Vorteil des COMPEED-Systems ist, dass dieses Pflaster solange auf der Wunde – und nichts anderes ist eine offene Blase – oben bleibt, bis es sich von selbst wieder löst. Es sei davor gewarnt, ein Pflaster unüberlegt von einer Blase herunterzureißen – die Haut kann sich leicht mit ablösen. Optimal ist es natürlich, den malträtierten Füßen viel frische Luft zu gönnen – bei einer Tourenwoche wird das aber kaum möglich sein.

Wie Vorbeugen?

Möglichkeiten gibt es viele. Potenziell blasengefährdete Alpinisten haben Patentrezepte und Tricks, um ihre ganz persönlichen Blasen erst gar nicht mehr entstehen zu lassen. Einige Hinweise und Tips sind im Folgenden aufgelistet:

Bergschuh

„Der größte Blödsinn überhaupt ist, wenn Leute kommen und sagen, sie wollen genau den oder den Schuh, weil ein Freund gesagt hat, der ist so toll“, berichtet Adi Staudinger* aus dem Alltag seines Schuhgeschäftes. „Wichtig ist, dass mehrere verschiedene Modelle des gewünschten Schuhtyps zur Auswahl stehen und der Kunde sich die Zeit nimmt, diese durchzuprobieren. Das erste Gefühl ist oft das Beste, der Fuß soll sich gleich wohlfühlen, der Schuh darf nicht als Fremdkörper empfunden werden.“ Wichtig ist, dass sich die Ferse gut fixieren lässt und kein Spiel hat, was durch eine feste Schnürung im Ristbereich ermöglicht wird. Eine innenliegende Fersenpolsterung hat – wie auch eine übertriebene Polsterung des Sockens in diesem Bereich – den Nachteil, dass der Fuß dort mehr Spiel und damit mehr Reibung hat. Um die richtige Größe zu erwischen empfiehlt es sich, seinen Lieblingssocken bzw. die später eingesetzte Sockenkombination zum Schuhkauf mitzunehmen. Weil nasse Füße wesentlich blasenanfälliger sind, spielt auch die liebevolle Pflege des Schuhs eine



Abheilende Blase offen (links) und mit Compeed-(Kid's)-Blasenpflaster abgeklebt.

(Foto: M. Larcher
Blase: G. Moser)

wichtige Rolle und über Nacht sollte er trocknen können.

Schitourenschuh

Bei Bergstiefeln mit Schale und Innenschuh entsteht die blasenbildende Reibung zwischen Fuß und Innenschuh. Eine gute innere Schnürung, die auf alle Fälle über den Ristbereich, im Idealfall bis über den Ballen vorgeht und so den Fuß in Position hält, ist das Merkmal eines guten Innenschuhes. Ein solcher hat freilich den „Nachteil“, dass es aufwendiger ist, ihn anzuziehen. Ein locker sitzender Innenschuh verspricht zwar „Hauspatschenfeeling“ und knallt man die Schnallen der Schale nur fest genug zu, auch guten Halt, doch auf Tour wird man die Schnallen bald lockern müssen, damit die Füße nicht einschlafen und dann rutscht der Fuß fantastisch im Innenschuh herum, Reibungsstellen werden nicht lange auf sich warten lassen. Eine Schitouren-Spezialität sind die „schwachen Schienbeine“, also schmerzliche Druckstellen an der vorderen Schienbeinkante, hervorgerufen durch eine schlecht polsternde Zunge. „Bei der Zunge sparen die Hersteller oft, teilweise ist sie einfach zu schlecht geformt“, erzählt Adi und empfiehlt Leuten, die von diesen unangenehmen Knochenhautreizungen geplagt werden, sich von einem schitourengehenden orthopädischen Schuhmacher den Schuh individuell anpassen zu lassen. Eingeklebte Druckverteilungsmatten können gut Abhilfe schaffen.

Socken

Wie bei der restlichen Bekleidung schwören manche auf Natur pur und lassen nur Schafwolle an ihre Zehen, andere bekommen nur dann keine Blasen, wenn ihre Füße von Polyester umgeben sind. Doch bleiben wir bei den Fakten. Ein Socken erfüllt mehrere Funktionen: Er polstert, isoliert, reduziert die Reibung zwischen Fuß und Schuh und transportiert den Schweiß weg. Aus welchen Fasern der Socken hergestellt ist, hängt nicht zuletzt von der Art des Bergschuhes ab: Besitzt die-

ser eine Gore-Tex-Membran wird nur ein Synthetik-Socken, der den Fußschweiß von der Haut wegnimmt und sofort nach außen weitertransportiert, trockene Füße gewährleisten. Der Wollanteil des Sockens - und damit die Fähigkeit auch etwas Feuchtigkeit zu speichern - sollte höher sein, wenn ein reiner Lederschuh verwendet wird. Viele schwören auf die Kombination von sehr dünnen, enganliegenden Polypropylensocken und darüber getragenen Wollsocken. So entsteht höchstens Reibung zwischen diesen beiden Schichten. Ein Reservepaar kann auch auf Tagestouren mitgenommen werden, um bei Bedarf zu wechseln und die Füße garantiert trocken zu halten. Spezielle Bergsocken, die an den strategisch wichtigen Stellen leicht gepolstert sind und dort keine Nähte besitzen, haben sich bewährt.

Fuß

Einige Läufer reiben ihre Füße mit Puder ein, fügen so eine schlüpfrige Schicht direkt über der Haut dazu und halten sie auch besser trocken. Bergsteiger verwenden für diesen Zweck schon seit jeher Hirschtalg – einige zumindest. Er hält die Haut geschmeidig und soll das Blasenrisiko reduzieren, allein das erste Einschmieren ist etwas gewöhnungsbedürftig. Ein Bekannter hat mir vor kurzem erzählt, dass Teebaumöl, direkt auf die beanspruchte Hautstelle getropft, das Beste überhaupt ist. Am besten durchprobieren, bis man sein persönliches Erfolgsrezept gefunden hat.

Zusammenfassend lassen sich die meisten Blasen durch drei Maßnahmen vermeiden:

1. *Sich beim Schuhkauf in einem Fachgeschäft ausführlich beraten lassen und verschiedene Modelle probieren.*
2. *Füße immer trocken halten.*
3. *Sobald das kleinste Anzeichen einer Druckstelle auftaucht, stehen bleiben und abkleben.*

Peter Plattner, OeAV-Lehrteam

* Adi Staudinger, 39 Jahre, ist orthopädischer Schuhmacher mit einem Fachgeschäft in Innsbruck und begeisterter Allroundalpinist

Bildung einer Blase

Stadium 0 = keine Irritation, gesunde Haut

◆ **Gesunde Haut**

Stadium 1 = Beginn der Reibung

◆ **Überfluß an seröser Flüssigkeit**

● Geschwollene Haut.

Stadium 2 = Ständige Reibung, permanenter Druck

◆ **Reaktion der Haut**

● Bildung von Absonderungen.

● Wahrnehmung von Brennen, Schmerz bei jeder Bewegung.

Aus: Compeed-Infobroschüre