

Behandlung von Blasen

Im Frühling und Sommer unternehme ich oft ausgedehnte Wanderungen. Unglücklicherweise leide ich häufig an Blasen an den Füssen. Aufgrund unterschiedlicher Rückmeldungen bin ich mir nie sicher, wie die Handhabung mit solchen Blasen ist. Was empfehlen Sie in einer solchen Situation?

Ursache: Eine Blase entsteht durch Druck und Reibung. Dies kann an schlecht passendem Schuhwerk liegen oder z. B. durch ungewohnte schwere Arbeit (Rudern, Gartenarbeiten) an den Händen entstehen. Dabei hebt sich die obere Hautschicht (Epidermis) ab und darunter sammelt sich Lympflüssigkeit an, jedoch selten Blut.

In der Tat ist es so, dass auch in Expertenkreisen unterschiedliche Meinungen zur Behandlung von Blasen vorliegen. Wir empfehlen unseren Patienten folgendes Vorgehen: Wenn eine Blase klare Flüssigkeit beinhaltet, kann sie selbstständig therapiert werden. Sollte die Blase jedoch blutig sein, ist es wichtig, sie einem Arzt zu zeigen. Denn in diesem Fall kann davon ausgegangen werden, dass die Wunde tiefer ist und einen grösseren Schaden angerichtet hat, sodass die Wunde professionell behandelt werden sollte.



Blase selber behandeln

Wir empfehlen, wenn immer möglich, die Blase intakt zu lassen. Dies fördert den körpereigenen Heilungsprozess und hält die Wunde verschlossen und somit sauber. Bei zu viel Druck und bevor die Blase ungewollt aufreisst, kann die Blase mit einem sauberen, bestenfalls sterilen, spitzigen Gegenstand (zum Beispiel mit einer desinfizierten Nadel) geöffnet werden. Dabei sollte unbedingt nur eine kleine Öffnung gemacht werden, damit kein zu grosses Wundgebiet entsteht. Dies würde eine Keimverschleppung und Entzündung begünstigen, was die Heilung verzögert. Es ist zudem sinnvoll, die Öffnung mit einem ungefärbten Desinfektionsmittel, welches in der Haushaltsapotheke zu finden ist, zu desinfizieren.

Falls die Wunde bereits offen ist – das kann passieren, wenn die Oberflächenhaut der Blase z. B. durch das Scheuern der Wanderschuhe bereits entfernt ist – empfehlen wir, handelsübliche Blasenpflaster einzusetzen. Diese können gemäss den Angaben des Herstellers direkt auf die Wunde appliziert werden. Sie fördern den Heilungsprozess und können bis zu sieben Tage auf der Blase belassen werden. Ebenfalls ist das Duschen damit problemlos möglich. Wir können aus persönlicher Erfahrung sehr gute Feedbacks zu diesen Produkten machen.

Vorbeugung bei der Neigung zur Blasenbildung

Falls jemand zu Blasenbildung neigt, empfiehlt es sich, bereits zur Vorbeugung ein Blasenpflaster an der gefährdeten Stelle anzubringen. Als Alternative können auch Folienverbände oder Tapeverbände verwendet werden. Es gibt einige wenige Menschen, die schon bei geringfügigen, mechanischen Einwirkungen an Händen und Füssen Blasen bekommen. Diese vererbte Krankheit heisst «epidermolysis bullosa simplex». Es ist die häufigste und mildeste Form der blasenbildenden Erkrankungen.

Manuela Steiner
Dipl. Wundexpertin, Wundambulatorium St. Anna im Bahnhof
Hirslanden Klinik St. Anna