

BLASEN BEHANDELN

ZIELE

Die Teilnehmer können gegen Blasen vorbeugen und entstandene Blasen korrekt behandeln

INHALT

Einleitung

Grundsätzlich gilt: Vorsicht ist besser als Nachsicht. Blasen entstehen, wenn die Füße auf lange Dauer gegen nasse oder unpassende Socken oder Schuhe reiben. Sie entstehen am meisten an den Fersen, oder beim Bergabgehen an den Zehen, in Form einer Hautschwellung, welche mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt ist. Darunter befindet sich eine wunde, sehr empfindliche Hautschicht. Das Wasser und die Blasenbildung ist eine natürliche Reaktion des Körpers, um sich vor Verletzung zu schützen. Die Blase dient dabei als Polster, und als Alarmsignal.

Massnahmen zur Verhinderung

1. Richtige Schuh- und Sockenwahl für die richtige Aktivität, z.B keine Turnschuhe zum Wandern in unwegsamem Gelände.
2. Schuhe einlaufen – vor allem bei neuen Schuhen wichtig.
3. Unter den Wandersocken dünne Strümpfe anziehen (z.B. aus Nylon). Diese helfen, Reibung zu verhindern.
4. Vor dem Anziehen der Socken die Füße mit Babypulver einreiben. Dieses hält die Füße lange trocken.
5. Bei langen Märschen, vor allem im warmen Wetter, die Socken wechseln.
6. Blasenpflaster bereits an Stellen an denen man öfters Blasen kriegt anbringen.

Massnahmen zur Behandlung

1. Schuhe und Socken sorgfältig ausziehen.
2. Blasenpflaster bei geschlossenen, kleinen Blasen aufkleben. Wenn die Blase offen ist, gleich behandeln wie eine andere offene Wunde.
3. Die Haut der Blase soll nicht entfernt werden. Das aufstechen der Blase kann zu Entzündungen führen.

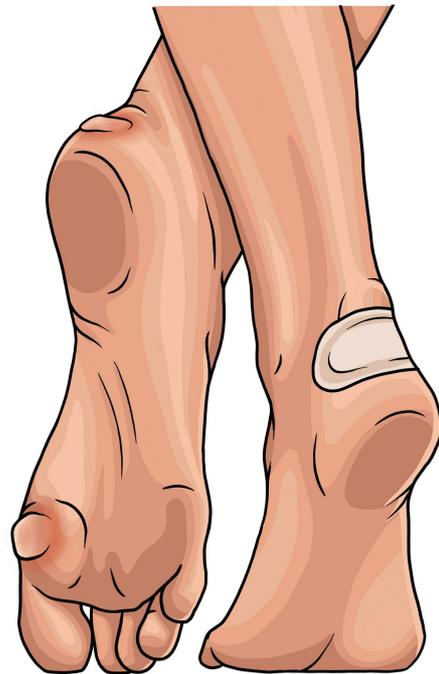
Alter: 11

KATEGORIEN

- 1. Hilfe
- Behandlung

PRÜFUNGEN

- Eintrittsprüfung TKK



4. Am besten für die Blase ist frische Luft. Zum schnellen Heilen muss die Stelle möglichst unbedeckt und unbeschädigt bleiben. Falls die Blase mitten auf einer Wanderung behandelt wird, und weitermarschiert werden muss, ist die Blase möglichst mit einem Blasenpflaster abzudecken.
5. Die Ursache der Blase (Socken/Schuhe) sollten, wenn möglich, ausgetauscht werden.