

## Prävention von Blasen an den Füßen

Schmerzhafte Blasen an den Füßen durch scheuernde Schuhe kennt jede/jeder aus eigener Erfahrung. Sie sind meist harmlos, können aber unbehandelt oder bei Fortbestehen der auslösenden Faktoren zu ernststen Komplikationen führen, z.B. bakterielle Infektionen und erhöhtes Risiko für sekundäre Verletzungen. Prävention und Behandlung haben daher in der Sport-, Expeditions-, Höhen-, Militär- und Flüchtlingsmedizin durchaus Relevanz. Zahlreiche Mittel (Puder, Spray, Salben, Pflaster, Tapes, Gelpads) sind in Drogerien und Apotheken erhältlich, aber kaum systematisch untersucht – und wenn, dann ohne eindeutig positive Resultate.

Eine kürzlich publizierte Studie der Stanford Universität (1) befasst sich aufbauend auf früheren Untersuchungen der Autoren und Berichten von Betroffenen mit der Wirkung von einfachem “Paper-Tape” (selbstklebendes medizinisches Papierklebeband) zur Prävention von Fußblasen vor Extrembelastungen. 128 Teilnehmer verschiedener Ultramarathons (“Racing The Planet”; jeweils 250 km verteilt über sieben Tage durch verschiedene Wüsten der Erde) wurden 2014 rekrutiert. Das mittlere Alter betrug 39,3 Jahre, 31 (22,5%) waren Frauen. Das Band (3M Micropore) wurde einlagig auf einem zufällig ausgewählten Fuß pro Athlet appliziert. Bei den meisten Probanden (92%) wurden anamnestisch bekannte Prädilektionsstellen behandelt, ansonsten (8%) zufällig ausgewählte Stellen. Die nicht-getapten Stellen desselben Fußes fungierten als Kontrollen. 106 Teilnehmer (83%) entwickelten insgesamt 117 Blasen, die meisten (78%) davon nur eine Blase. 30 Teilnehmer (23%) bekamen an den behandelten Stellen Blasen (“treatment failure”), während 81 Teilnehmer (63%) an unbehandelten Stellen Blasen entwickelten. Die Autoren errechnen aus diesem Vergleich eine “Risikoreduktion” von 40% (p 0,01; 95%-Konfidenzintervall 28-52%).

Als Einschränkungen in den Ergebnissen der Studie wird von den Autoren selbst angeführt, dass die im Vergleich zur getapten Fußoberfläche deutlich größere, nicht-getappte Oberfläche (trotz der Bevorzugung von Prädilektionsstellen) ein möglicher Bias für ein positives Studienresultat ist. Dennoch folgern sie, dass die prophylaktische Anwendung von Papierklebeband wirksam ist, Fußblasen bei Marathonläufern zu verhindern.

**Fazit:** Eine Studie an Extremsportlern scheint zu bestätigen, dass einfaches medizinisches Papierklebeband die Entstehung von Blasen an den Füßen teilweise verhindern kann. Allerdings sind das Design der Studie und die Interpretation der Daten fragwürdig. Ob diese einfache und kostengünstige Maßnahme wirksamer ist als andere, z.T. deutlich teurere und aufwändigere Mittel (für die ebenfalls keine verlässlichen Studiendaten vorliegen) bleibt offen.

### Literatur

1. Lipman,G.S., et al. (Pre-TAPEDII = **PRE**vention **T**rial **A**ssessing **P**aper tape in **E**nduranc**D** instances II): Clin. J. Sport Med. 2016, Epub ahead of print. [Link zur Quelle](#)