

Blasen an den Füßen vorbeugen

- Gut sitzende und eingelaufene Schuhe tragen. Sie sollen atmungsaktiv sein, damit die Wärme und Feuchtigkeit entweichen kann.
 - Synthetische Sportsocken tragen, die gut passen, keine Falten bilden und Feuchtigkeit nach aussen abgeben.
 - Die Socken regelmässig wechseln. Auch das Tragen von zwei Socken übereinander wird empfohlen.
 - Füsse trocken halten. Mittel gegen das Schwitzen an den Füssen verwenden.
 - Blasenpflaster oder Tape schon vorbeugend aufkleben.
 - Schweres Gepäck sowie ungewohnte und übermässige Anstrengungen vermeiden.
 - Vorbeugende Salben wie die Hirschtalgsalbe oder Vaseline sind nur für kurze Zeit wirksam. Die Anwendung muss wiederholt werden.
- Wiederholte körperliche Aktivität kann zu einer Gewöhnung führen.
 - Weiche Sohlen zur Verteilung des Drucks in die Schuhe einlegen.
 - Sand, Erde, Steinchen und Wasser in den Schuhen vermeiden.
 - Blasenpflaster in der Reiseapotheke, beim Wandern und Sport mitführen.

Copyright

© PharmaWiki www.pharmawiki.ch

Nutzung für den persönlichen Gebrauch oder die individuelle Kundenberatung erlaubt.