

Kleidung

- 1) Tragen Sie bequeme weite Kleidung und bevorzugen Sie solche aus reiner Baumwolle.
- 2) Vermeiden Sie einengende Kleidung, wie BH-Träger, Slips, enge Hosen mit Gürtel oder enges abschnürendes Schuhwerk!
- 3) Tragen Sie keine engen Schmuckstücke, wie Ringe, Uhren, Armbänder, etc.
- 4) Bevorzugen Sie bequeme atmungsaktive Schuhe mit flachen Absätzen.

Freizeit, Urlaub und Sport

- 1) Keine Sportarten mit Anstrengungen oder ruckartigen Bewegungen durchführen (Golf, Tennis, Extremsportarten).
- 2) Keine überdehnende Gymnastik.
- 3) Vermeiden Sie Sonnenbrand (Sommerurlaub) und Frostschäden im Winter.
- 4) Keine knetenden Massagen, Vorsicht bei Sauna, heißen Duschen oder Bädern.
- 5) Vorsicht bei Verletzungen durch Kratz- und Bisswunden von Tieren.
- 6) Schützen Sie sich vor Insektenstichen.
- 7) Vorsicht bei der Gartenarbeit (Handschutz).
- 8) Schützen Sie Ihre Haut vor Verbrennungen bei der Hausarbeit (Kochen, Backen oder Bügeln).
- 9) Vorsicht bei ätzenden Putzmitteln im Haushalt.



Neben der speziellen Entstauungsgymnastik führen ausreichende und nicht anstrengende Bewegung sowie täglich durchzuführende Atemübungen zur Verbesserung des Lymphflusses.

Sollten Sie spezielle Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Therapeuten.

Arzt und Therapeut

- 1) Keine intensiven Wärmebehandlungen, wie Fango oder tiefenwärmende Elektrotherapie.
- 2) Keine Injektionen, Blutabnahme oder Akupunktur am betroffenen Lymphödemgebiet (Arm oder Bein).
- 3) Keine Blutdruckmessung am betroffenen Arm.
- 4) Operationen im Lymphödemgebiet nur bei medizinischer Indikation und unter strengen hygienischen Maßnahmen durchführen (Infektionsgefahr!).
- 5) Bei Hautveränderungen, wie Rötung, Überwärmung oder Wucherungen und spontan auftretenden Blutergüssen oder ähnlichen Veränderungen sofort einen Arzt aufsuchen.

Ernährung

- 1) Achten Sie auf Normalgewicht, denn Übergewicht kann das Lymphödem verschlimmern.
- 2) Achten Sie auf ausgewogene ballast- und vitaminreiche Ernährung.
- 3) Essen Sie viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
- 4) Vermeiden Sie üppige Speisen und übermäßigen Genuss von Süßigkeiten.
- 5) Vermeiden Sie übermäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum.
- 6) Trinken Sie genügend neutrale Flüssigkeit (Quellwasser, ungesüßten Tee).
- 7) Es gibt keine spezielle Diät für Lymphödeme!!!



Ansprechpartner:

- 1) **Zentrum für Lymphologie – LKH Wolfsberg**
Vorstand: Prim. Dr. Walter DÖLLER,
Paul Hackhoferstraße 9, A-9400 Wolfsberg
Tel. 04352/533 291, e-mail: walter.doeller@lkh-wo.at
- 2) **Abteilung für allg. Rehabilitation Krankenhaus Gervasutta**
Dr. Alberto ONORATO,
Via Gervasutta 48, I-33100 Udine

Patienteninformationsbroschüre L y m p h ö d e m



Liebe(r) Patient(in)!

Mit dieser Informationsbroschüre wollen wir Ihnen mit einfachen Worten und für Sie verständlich die Entstehung und Art des Lymphödems darstellen; gleichzeitig finden Sie Informationen über Verhaltensregeln.

Frühzeitige Erkennung des Lymphödems und Verhaltensmaßnahmen können wesentlich dazu beitragen, diese Krankheit in den Griff zu bekommen.

Neben den vom Arzt und Therapeuten eingeleiteten Therapiemaßnahmen sind konsequent durchgeführte Verhaltensregeln unabdingbar.

Das Lymphödem

Das Lymphsystem ist ein den Venen parallel geschaltetes Drainagesystem. Schlackenreiche Gewebsflüssigkeit (eiweißreiche Flüssigkeit, Zellenbestandteile, Bakterien, Schmutzpartikelchen, etc.) die vom Venensystem nicht abtransportiert werden kann, wird als lymphpflichtige Last bezeichnet und vom Lymphgefäßsystem aus dem Gewebe entfernt.

Die zentralwärts führenden Lymphgefäßbündel werden in ihrem Verlauf durch dazwischengeschaltete Lymphknoten unterbrochen. Lymphknoten haben eine mechanische und immunologische Filterfunktion, damit die gereinigte und nun auch im Verlauf konzentrierte Lymphe über zwei Lymphhauptstämme im Bereich der Schlüsselbeingrube dem Blutgefäßsystem wieder zugeführt werden kann.

Wird diese Funktion des Lymphgefäßsystems durch eine Schädigung (Operation, Bestrahlung, Verletzung, Entzündung) oder genetisch bedingten Defekt unmöglich, kommt es zu einer Stauung von Lymphe im Gewebe und somit zur sicht- und tastbaren Schwellung (Lymphödem).

Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, die ohne Behandlung unweigerlich zur Verschlimmerung und zu Spätschäden führt.

Aufgrund der Entstehungsart unterscheiden wir zwischen primären (angeborenen) und sekundären (erworbenen) Lymphödemem.

Die präzise Diagnose des Lymphödems ist anhand einer exakt erhobenen Krankengeschichte und einer klinischen Untersuchung möglich. Nicht jede Schwellung ist ein Lymphödem, jedoch schließt aber eine Ödemfreiheit ein Lymphödem nicht aus.

Suchen Sie daher bei Verdacht auf ein Lymphödem einen lymphologisch geschulten Arzt auf, der die Diagnose sichern und die Therapie einleiten kann.

Therapie des Lymphödems

Ist eine Therapie des Lymphödems notwendig, ist die Therapie der ersten Wahl eine konservative Therapie, nämlich die komplexe physikalische Entstauungstherapie, die in zwei Phasen durchgeführt werden soll.

Phase I wird auch Entstauungsphase genannt, wobei durch täglich durchzuführende exakte Hautpflege und -hygiene, manuelle Lymphdrainagen, Anlegen von Kompressionsbandagen und Durchführung spezieller Entstauungsgymnastik das Ödem entfernt und Volumen reduziert wird; in der Regel sind dazu 2 bis 4 Wochen notwendig.

Ist das mobilisierbare Ödem entfernt, geht die Therapie in die **Phase II** über; diese wird auch Erhaltungs- und Optimierungsphase genannt. Durch konsequentes Tragen eines nach Maß angefertigten Kompressionsbehelfes wird der Entstauungszustand gehalten und kann sich auch noch deutlich verbessern. Täglich durchgeführte Entstauungsgymnastik, Hautpflege und -hygiene unterstützen diese Maßnahmen.



Um ein Lymphödem mit einer sicht- und tastbaren Schwellung zu verhindern oder bei vorhandenem Lymphödem eine Verschlimmerung hintanzuhalten, sind Verhaltensregeln (Präventivmaßnahmen) unabdingbar.

Präventivmaßnahmen

Was können Sie zum Behandlungserfolg beitragen? Der Erfolg einer Lymphödemtherapie ist abhängig von der konsequenten Einhaltung der Therapiemaßnahmen. Die konsequente Mitarbeit des Patienten trägt wesentlich zum Therapieerfolg bei.

Allg. Verhaltensregeln

- 1) Vermeiden Sie Überanstrengung und Verletzungen jeglicher Art (Hautabschürfungen, Schnittwunden, lokale Druckstellen).
- 2) Vermeiden Sie eine lang andauernde Abknickung der Beine und/oder Arme.
- 3) Führen Sie täglich Entstauungsgymnastik durch.
- 4) Anhaltende leichte körperliche Belastungen sollten durch Pausen unterbrochen werden (besonders beim Tragen von schweren Lasten).
- 5) Wurde Ihnen vom Arzt ein Kompressionsbehelf verordnet, achten Sie auf die Passform und tragen diesen konsequent.
- 6) Hochlagerung in Ruhe oder beim Schlafen begünstigt den Lymphabfluss.

Körperpflege und -hygiene

- 1) Achten Sie auf tägliche Körper- und Hauthygiene; Sauberkeit und gründliche Hautpflege erhalten den Säureschutzfilm der Haut und schützen Sie vor weiteren Verletzungen. Durch das Lymphödem und die notwendigen Kompressionsbehelfe ist die Haut stark belastet (trocken und rissig). Verwenden Sie zur Hautpflege keine aggressiven Kosmetika, sondern nehmen Sie pH-neutrale Cremes. Fragen Sie dazu Ihren Hausarzt, Therapeuten oder Apotheker.
- 2) Vermeiden Sie Verletzungen bei der Nagelpflege. Bei gelblich brüchigen Nägeln oder juckenden nässenden Rötungen zwischen den Fingern und Zehen suchen Sie einen Arzt auf.