

DAS LYMPHÖDEM

und was Sie darüber wissen sollten



Wir bedanken uns für die fachliche Unterstützung bei:

Dr. med. Klaus Schrader

Facharzt für Allgemeinmedizin, Phlebologie und Lymphologie

Enoch-Widmann-Straße 18

95028 Hof/Saale

Deutschland

Telefon: 00 49 / 92 81 / 73 73 - 0

Telefax: 00 49 / 92 81 / 73 73 - 30

Email: gefaesszentrum-hof@telemed.de

Internet: www.gefaesszentrum-hof.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

diese Broschüre bietet Ihnen wissenswerte Informationen über die Entstehung und Behandlung von Lymphödemen.

Außerdem finden Sie viele Ratschläge und Verhaltensregeln, die Ihnen helfen, der Entstehung eines Ödems frühzeitig entgegenzuwirken oder bei einem schon ausgeprägten Ödem die Therapiemaßnahmen wirkungsvoll zu unterstützen.

Julius Zorn GmbH

Juliusplatz 1
86551 Aichach
Deutschland
info@juzo.de

www.juzo.de



Seite 6: Lymphsystem



Seite 12: Behandlung

INHALT

- S. 6 **LYMPHSYSTEM**
Kernstück der Krankheitsabwehr
- S. 8 **LYMPHÖDEM**
Stadieneinteilung und erste Beschwerden
- S. 10 **SYMPTOME UND DIAGNOSE**
Frühzeitige Diagnose verbessert den Verlauf
- S. 12 **BEHANDLUNG**
Konsequente Entstauungs- und Kompressionstherapie
- S. 16 **Juzo EXPERT-PROGRAMM**
Verschiedene Gestricke
Versorgungsbeispiele



Seite 26: Allgemeine Verhaltensregeln

- S. 22 **AMBULANTE UND STATIONÄRE BEHANDLUNG**
Zuhause oder in der Lymphklinik
- S. 26 **ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN**
Tipps für Patienten mit Ödem
- S. 30 **ARMLYMPHÖDEM**
Spezielle Verhaltensregeln
- S. 33 **BEINLYMPHÖDEM**
Spezielle Verhaltensregeln
- S. 36 **KONTAKTADRESSEN**

LYMPHSYSTEM

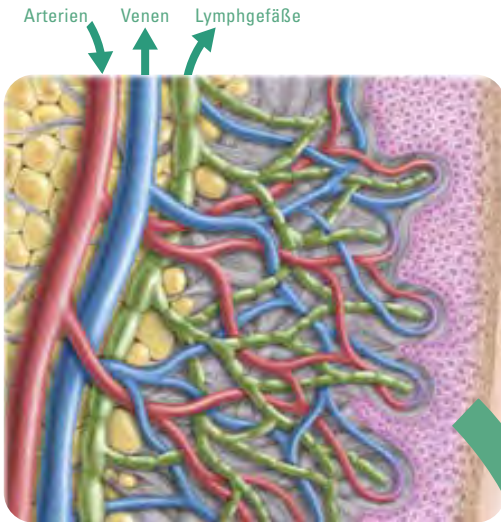
Kernstück der Krankheitsabwehr

Das Lymphgefäßsystem ist neben den Arterien und Venen das dritte große Gefäßsystem in unserem Körper. Es ist ein Drainage- und Transportsystem mit dazwischengeschalteten Lymphknoten.

Die wichtigste Aufgabe der Lymphgefäße ist der Abtransport von Substanzen aus dem Zwischenzellraum zurück in das venöse System. Substanzen, die nur über die Lymphe entsorgt werden können, sind v. a. Eiweiß, Nahrungsfette, Zellen und Zelltrümmer sowie eingedrungene Bakterien und Viren. Wasser ist nur das Transportmedium.

Die Lymphgefäße durchziehen den menschlichen Körper entlang der Blutgefäße und in den Extremitäten besonders im Unterhautfettgewebe.

Das Lymphsystem durchzieht als Netzwerk aus lymphatischen Organen und Lymphgefäßen den gesamten Körper. Wird der Lymphfluss unterbrochen oder beeinträchtigt, bleibt die Flüssigkeit und das Eiweiß im Gewebe zurück und es entsteht eine Schwellung: das Lymphödem. Ursachen können beispielsweise fehlende oder verletzte Lymphknoten sein.



Über die Schlagadern wird das Blut bis zum großen Zeh gepumpt. Der Großteil des Blutes fließt durch die Venen zum Herzen zurück. Der kleinere Teil wird über das zweite Rücklaufsystem, die Lymphbahnen, zum Blutkreislauf zurücktransportiert.

Lymphflüssigkeit wird über kleine Poren von den Lymphgefäßen aufgenommen und nach oben gepumpt.





Die betroffene Extremität ermüdet schnell.

LYMPHÖDEM

Stadieneinteilung und erste Beschwerden

Beim Lymphödem handelt es sich um eine vermehrte Ansammlung von Lympheflüssigkeit im Gewebe. Die betroffene Region ist bisweilen stark geschwollen und die Patienten leiden unter Spannungsgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Hervorgerufen wird die Erkrankung durch den ungenügenden Transport der lymphpflichtigen Substanzen. Lymphödeme unterscheiden sich in Ausdehnung, Lokalisation und Art der Ausprägung. Von der Herkunft unterscheidet der Arzt zwischen zwei Formen des Lymphödems:

Primäres Lymphödem

Von einem primären Lymphödem sprechen Ärzte, wenn die Ursache des Ödems eine Fehlanlage des Lymphgefäßsystems (LGS) ist. Die häufigsten Fehlanlagen sind die Hypoplasie (Lymphgefäße zu klein u./o. zu geringe Anzahl) und die Lymphangiektasie (Lymphgefäße zu weit => Klappeninsuffizienz).

Sekundäres Lymphödem

Wesentlich häufiger sind jedoch die sekundären Formen, bei denen Teile des Lymphgefäßsystems geschädigt wurden. Die Ursachen sekundärer Lymphödeme sind unterschiedlich, z. B. als Folge von

Verletzungen, bösartigen Erkrankungen, Infektionen, Insektenstichen, Pilzkrankungen oder Operationen. So kann zum Beispiel nach Brustkrebsoperationen ein Lymphödem am Arm auftreten. Aber auch extremes Übergewicht führt in manchen Fällen zu einem Lymphödem. Die meisten Patienten mit Lymphödem sind Frauen.

Erste Symptome und Beschwerden:

- Asymmetrische Schwellung einer Extremität
- Fuß- oder Handrücken ist geschwollen
- Schwere-, Druck- und Spannungsgefühl
- Kribbeln, Stiche oder leichte Taubheit
- Schnelle Ermüdbarkeit der betroffenen Extremität
- Hautverfärbungen und andere Hautveränderungen
- Hautfalten und -furchen
- Erhöhte Anfälligkeit für Hautirritationen und Entzündungen

Verschiedene Stadien des Lymphödems:

Latenzstadium

- Schädigung des Lymphsystems ohne Ödeme

Stadium I

- Bildet sich durch Hochlagern der Gliedmaße zurück
- Schwellung weich

Stadium II

- Keine Rückbildung bei Hochlagerung der Extremitäten
- Verhärtung des Bindegewebes

Stadium III

- Extreme Volumenzunahme der Extremität
- Verhärtung der Haut, warzenförmige Wucherungen
- Durch die Schwellung ist die Beweglichkeit stark eingeschränkt



Regelmäßige Kontrolle der Umfangmaße

SYMPTOME UND DIAGNOSE

Frühzeitige Diagnose verbessert den Verlauf

Der Arzt stellt in der Regel eine präzise Diagnose anhand der Krankengeschichte und der klinischen Untersuchung. Eine einfache Möglichkeit entstehende Ödeme selbst zu erkennen besteht darin, mit dem Daumen ca. 10 Sekunden lang das betroffene Gewebe einzudrücken. Wenn die auftretende Hautdelle nicht sofort nach Beendigung des Drucks wieder verschwindet, deutet das auf ein Ödem hin. In diesem Fall ist es ratsam, einen Spezialisten aufzusuchen.

Umfang der Schwellung messen

Sie erleichtern dem behandelnden Arzt die Beurteilung des Lymphödems, indem Sie einmal pro Woche den Umfang des betroffenen Beines bzw. Armes messen und z. B. im „Juzo Tagebuch für Patienten mit Lymphödem“ notieren. Am besten morgens, gleich nach dem Aufstehen. Die Volumenmessung ist nicht nur zur Diagnose, sondern auch zur Erfolgskontrolle einer langfristigen Therapie wichtig.

Der Arzt misst mit Hilfe verschiedener Verfahren den Umfang der Beine bzw. Arme in gleichmäßigen Abständen. Einige arbeiten mit Röntgen- bzw. Laserstrahlen. Nebenwirkungsfrei und als schnelle Alternative gilt die Schattenprojektionsmessung mit elektronischer Auswertung (z. B. Perometer).

Große Bedeutung hat heute die Ultraschalluntersuchung der Haut und des Unterhautfettgewebes mit hochauflösenden Sonden. Auch wenn kein dellenbildendes Ödem vorhanden ist, lassen sich damit Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe nachweisen. Die Ödemsonographie liefert Ihrem Arzt auch wichtige Hinweise zur Ursache Ihres Ödems. Weitere Untersuchungsmethoden des Lymphsystems, für bestimmte Fragestellungen, z. B. bei Gutachten, sind u. a. der Farbstofftest, die Lymphszintigraphie und die Lymphographie.



Asymmetrische Schwellung



Lymphdrainage: die Basis jeder Therapie bei Ödemen.

BEHANDLUNG

Konsequente Entstauungs- und Kompressionstherapie

Im Gegensatz zu den meisten anderen Ödemformen führt das unbehandelte Lymphödem häufig zu schweren Folgeschäden des gestauten Gewebes. Nur wenn Betroffene konsequent die anerkannten Behandlungsmethoden anwenden, kann eine Verschlimmerung der Erkrankung vermieden und die Lebensqualität verbessert werden.

1. Lymphdrainage und Kompressionsbehandlung

Zur Behandlung des Lymph- bzw. Lipödems wird die sog. Komplexe Physikalische Entstauungstherapie – kurz KPE genannt – angewendet. Zu dieser Therapie gehört die Manuelle Lymphdrainage und die Kompressionsbehandlung, sowie die Hautpflege und Entstauungsübungen. Die Manuelle Lymphdrainage ist eine speziell entwickelte Massageart um die Transportkapazität des Lymphgefäßsystems zu steigern und damit den Abtransport des Ödems zu ermöglichen. Die entstaute Extremität muss im Anschluss an die MLD komprimiert werden, damit sich das Ödem in der betroffenen Körperregion nicht gleich wieder ausbreitet (Kompressionsbehandlung).

Die Bausteine der KPE sind:

1. Manuelle Lymphdrainage (MLD)
2. Die Kompressionsbehandlung mit
 - a. Lymphologischen Kompressionsverbänden bzw. -bandagen in der Entstauungsphase (z. B. Juzo SoftCompress)
 - b. Lymphologischer (flachgestrickter) Kompressionsbekleidung in der Erhaltungsphase
3. Konsequenter Hautpflege
4. Entstauungsübungen, körperliche Aktivität

Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE):

Die KPE wird in zwei Phasen unterteilt:

Phase I bezweckt die Mobilisierung der rückgestauten eiweißreichen Ödemflüssigkeit und leitet – falls vorhanden – die Reduktion der Bindegewebsvermehrung ein.

Phase II dient zur Optimierung und Konservierung des erzielten Therapieerfolges. In der Phase I müssen die Anwendungen hochdosiert werden, in der Phase II je nach Schweregrad des Krankheitsbildes.



Juzo Versorgungsbeispiel

Phase 1 – Entstauungsphase

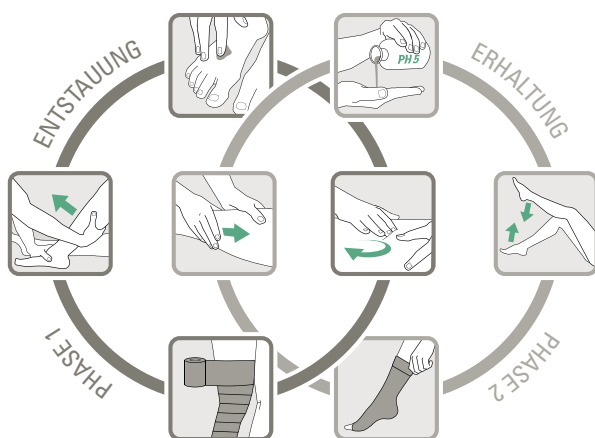
In Phase 1 der KPE wird mehrmals pro Woche MLD durchgeführt mit anschließender Kompressionstherapie (Kompressionsverbände bzw. -bandagen).

Phase 2 – Erhaltungs- und Optimierungsphase

In Phase 2 kann die Anzahl der MLD pro Woche dann reduziert werden und statt Kompressionsverbände wird flachgestrickte Kompressionsbekleidung getragen.

Pflegen Sie Ihre Haut intensiv, um sie vor Austrocknung zu schützen und so das Risiko von Infektionen im Bereich der ödematös gestauten Extremität zu minimieren.

Bei einem fortgeschrittenen Lymphödem empfiehlt sich die stationäre Behandlung in einer Spezialklinik.



KOMPLIKATIONEN

Hautveränderungen beim Lymphödem

Wird nichts gegen ein bestehendes Lymphödem unternommen, kann es zu Veränderungen der Haut kommen. Oft wird diese dann trocken und schuppig. Da das Lymphsystem Eiweiß nicht mehr ausreichend abtransportiert, lagert sich dieses ins Gewebe ein. Entzündungen führen zu Verhärtungen (Fibrosen). Neues Bindegewebe bildet sich, wuchert und verfestigt das Ödem. Das Immunsystem der Haut ist im Bereich des Ödems gestört und anfällig für Erkrankungen wie Wundrose (Erysipel) und Hautpilz.



**Sekundäres Lymphödem
mit Papillomatose**

Juzo® EXPERT-PROGRAMM

Für die effektive Kompressionstherapie

Kompressionsbekleidung sichert den Erfolg der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie dauerhaft. Die medizinischen Kompressionsgestricke üben einen gleichmäßigen Druck auf das Gewebe aus und garantieren einen exakt definierten Kompressionsverlauf.

Die Versorgungen sind millimetergenau auf Ihren Körper abgemessen und je nach Anwendungsgebiet in unterschiedlichsten Ausführungen erhältlich.

Flachgestricke Kompressionsbekleidung

Kompressionsbekleidung mit Naht ist bei der Versorgung von Lymph- und Lipödemen meist unverzichtbar. Die flachgestrickten Strümpfe (z. B. Juzo Expert) werden Masche für Masche exakt der Körperform nach gestrickt. Das Gestrick wird mit einer flachen, elastischen Kettelnah verbunden. In Verbindung mit Bewegung entsteht ein hoher Arbeitsdruck, der die optimale Komprimierung des Gewebes ermöglicht. Das stärkere Gestrick hat zusätzliche Besonderheiten, wie beispielsweise einen lymphabflussfördernden Effekt, und gibt dem Ödem nicht nach.

Juzo Farbvielfalt

Zucker

Mohn

Kardamom

Blaubeere

Mandel

Pfeffer

Kakao

Die Vorteile des Juzo Expert-Programms:

- Optimaler Tragekomfort durch flache, elastische und optisch unauffällige Nähte.
- Gewährleistung der Gelenkbeweglichkeit durch das homogene, weiche und anschniegsame Material.
- Hohe Hautverträglichkeit durch die doppelagige Umwindung der Kompressionsfäden mit textilen Garnen.
- Exakt definierter Kompressionsdruck durch das zweizugelastische Gestrick, das millimetergenau entsprechend den Körpermaßen im Flachstrickverfahren hergestellt wird.
- Alltagstauglichkeit der Kompressionskleidung durch die Verwendung latexfreier, sonnen- und salbensicherer, strapazierfähiger und dennoch luftdurchlässiger Materialien.
- Leichtes An- und Ausziehen durch feinmaschige Oberflächenstruktur des Gestricks und optionale Einarbeitung zusätzlicher Verschlüsse (Haken-, Reiß- und Klettverschlüsse).
- Spezielle Gestricke mit hohem Baumwollanteil (Juzo Expert Cotton/ Juzo Expert Strong Cotton) sind besonders geeignet bei empfindlicher Haut.
- Silberhaltige Textilien mit antibakterieller Wirkung für Patienten mit Hautirritationen (Juzo Expert Silver/Juzo Expert Strong Silver).
- Für Spezialversorgungen sind auch gröbere Materialien mit hohem Massageeffekt lieferbar (Juzo Expert Strong).
- Effektive Unterstützung der Ödemtherapie durch Juzo Lymphpads. Eine speziell strukturierte Oberfläche erhöht den Druck auf die gewünschten Stellen und bewirkt einen wohltuenden Massageeffekt und unterstützt die Lockerung von Fibrosen.

VERSCHIEDENE GESTRICKE

Die Experten mit Naht



Juzo Expert

Angenehm weich für eine individuelle Versorgung

Durch seine besondere Weichheit und die Zweizug-Elastizität bietet der Juzo Expert größte Bewegungsfreiheit und ist sehr angenehm zu tragen.

Das spezielle Gestrick eignet sich perfekt für Ganzkörperversorgungen und ist auch dank seines zertifizierten Lichtschutzfaktors 80 (KKL 1 und 2) ideal in der Narbentherapie einsetzbar.



Juzo Expert Silver

Weiches Gestrick mit antibakterieller Wirkung

Durch den eingestrickten Silberfaden wirkt das Gestrick zusätzlich zur Kompression auf natürliche Weise antibakteriell. Das Gleichgewicht entzündeter und irritierter Haut wird wiederhergestellt und der Juckreiz somit reduziert.



Juzo Expert Cotton

Extraweich durch Naturfaser

Dieser Strumpf ist zu fast 50 % aus Baumwolle gefertigt und bedeckt die Haut mit reiner Baumwolle. Die Naturfasern machen ihn extrem weich und gleitfähig. Daher ist der Juzo Expert Cotton besonders angenehm bei empfindlicher, sensibler Haut.

Die starken Experten mit Naht



Juzo Expert Strong

Zuverlässig und stark in der Lymphologie

Durch seinen hohen Arbeitsdruck und den wohltuenden Massageeffekt eignet sich der Juzo Expert Strong besonders bei schweren lymphologischen Erkrankungen. Das feste und starke Gestrick unterstützt professionell die Behandlung ausgeprägter Lymph- und Lipödeme.



Juzo Expert Strong Silver

Stark mit antibakterieller Wirkung

Der Juzo Expert Strong Silver ermöglicht eine individuelle Versorgung für schwierigste Fälle in der Lymphologie. Das starke Gestrick mit einem zusätzlich eingestrickten Silberfaden erzeugt höchsten Arbeitsdruck und wirkt antibakteriell. Den Bakterien auf der Haut (z. B. Staphylococcus aureus) wird dadurch effektiv entgegengewirkt.



Juzo Expert Strong Cotton

Stark mit Naturfaser

Hier vereinen sich die Zuverlässigkeit und Stärke des Juzo Expert Strong mit dem besonderen Tragekomfort von Baumwolle. Perfekt für Patienten mit empfindlicher Haut und für alle, die gerne Baumwolle tragen.

Juzo® EXPERT-PROGRAMM

Versorgungsbeispiele



Wadenstrumpf mit Ballenansatz



Schenkelstrumpf mit offener
Fußspitze und Noppenhastrand



Strumpfhose mit Bund
und Taillengummi



Wadenstrumpf mit Ballenansatz
in Kombination mit Fuß-Zehenteil



Ärmel mit Noppenhafrand



Thoraxbandage mit Bodybefestigung



Caprihose



Versorgung mit Silberfaden:
Schenkelstrümpfe in Kombination
mit Fuß-Zehenteil



Optimale Behandlung in der Lymphklinik

AMBULANTE UND STATIONÄRE BEHANDLUNG

Zuhause oder in der Lymphklinik

Ein Lymphödem im Stadium I wird normalerweise ambulant behandelt. Ab dem Stadium II ist eine stationäre Behandlung zumindest als Erstmaßnahme sinnvoll. Dies hat folgende Gründe:

1. Die Erkrankung bedarf einer ständigen Behandlung. Wird diese unter- oder abgebrochen, verschlechtern sich sowohl der Befund als auch die Beschwerden wieder. Die Ursache des Leidens kann therapeutisch nicht beseitigt werden.
2. Die Betroffenen müssen von der Notwendigkeit, die Kompressionsbekleidung konsequent zu tragen, überzeugt werden. Das gelingt naturgemäß eher, wenn ein Erfolg sichtbar wird. Zwar mindert eine ambulante Behandlung in vielen Fällen die Beschwerden, bringt jedoch meist keine nennenswerte Umfangsabnahme.

3. Häufig ist es hilfreich, in einer Gruppe mit Leidensgenossen/-genossinnen zu sein, die die gleichen Probleme haben und mit denen ein Erfahrungsaustausch möglich ist. Viele sind nach einem Aufenthalt in einer Lymphklinik wie verwandelt und zeigen wieder eine positive Lebenseinstellung.

4. In fortgeschrittenen Stadien ist eine wirksame Entstauung nur mit großem Aufwand zu erreichen. Die ambulanten Möglichkeiten vor Ort reichen oftmals nicht aus.

Stationäre Behandlung in einer Lymphklinik

Eine optimale Behandlung, wie sie wohl nur unter stationären Bedingungen (lymphologische Fachklinik oder Spezialabteilung in einer Allgemeinklinik) durchgeführt werden kann, sieht wie folgt aus:

1. Manuelle Lymphdrainage mindestens 2x täglich, dazu Atemübungen und entstauende Bewegungsübungen.
2. Anschließende Kompressionsbandagierung mit speziellen schaumstoff- und textilelastischen Kurzzugbinden.
3. Eventuell Apparative Intermittierende Kompression.

Dazu kommen wichtige unterstützende Maßnahmen:

- Hautpflege
- Ernährungsberatung
- Individuell angepasste (Reduktions)-Kost
- Schmerztherapie
- Ergometer- und Fitnesstraining
- Terraintraining
- Psychologische Betreuung
- Anleitung zur Selbstbehandlung

Die Patientinnen sind mit der Therapie den ganzen Tag beschäftigt. Nur durch diese intensiven Maßnahmen kann der Bein- bzw. Armumfang reduziert werden. In den ersten beiden Wochen ist der Behandlungserfolg noch relativ gering. Der größte Fortschritt zeigt sich in den meisten Fällen in der dritten Woche. Bei schwerer Erkrankung mit sekundärem Lymphödem kann auch eine längere Behandlung notwendig werden.

Anschließende ambulante Behandlung

Nach erfolgter Kompressionsversorgung ist zu Hause die Behandlung konsequent und dauerhaft fortzuführen:

Solange die Lymphgefäße noch intakt sind und durch den Lymphstau keine irreparablen Schäden an Haut- und Unterhautfettgewebe entstanden sind, muss die Manuelle Lymphdrainage nicht andauernd verabreicht werden.

Tragen Sie auch zu Hause konsequent Ihre Kompressionsbekleidung.

Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen, empfiehlt sich eventuell die zusätzliche Verordnung eines Gerätes zur Apparativen Intermittierenden Kompression durch den betreuenden Hausarzt oder Lymphologen (Bei sekundären Lymphödem nicht empfehlenswert).

Diese Maßnahmen sichern den Behandlungserfolg der Lymphklinik. In vielen Fällen mag das ausreichend sein. Manchmal tritt aber keine Besserung ein und der Zustand verschlechtert sich kontinuierlich, obwohl der Patient gut mitarbeitet und alle möglichen Therapiemaßnahmen durchgeführt wurden. Der Arzt hat die Anzahl der wöchentlichen Lymphdrainagen und/oder die Kompression erhöht bzw. stärkere Kompressionsstrümpfe verordnet.

Verschlechtert sich die Erkrankung also trotz aktiver Therapieteilnahme der Patienten, dann ist ein erneuter stationärer Aufenthalt in einer Lymphklinik nötig. Auch weitere stationäre Behandlungen sind im Laufe der Jahre in Betracht zu ziehen, wenn die Möglichkeiten der ambulanten Behandlung vor Ort ausgeschöpft sind.



Gründliche Hautpflege ist wichtig.

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

Tipps für Patienten mit Ödem

„Wir müssen erreichen, dass unsere Patienten mit ihrem Ödem leben und nicht für ihr Ödem.“ Dieser etwas abgewandelte Satz von Prof. Urs Brunner von 1983 steht bewusst über den nachfolgenden Ratschlägen.

Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Sie werden vielleicht spüren, dass Ihr Ödem bei körperlicher Anstrengung zunimmt. Legen Sie Pausen ein.

Lympe als Mischung aus Eiweiß und Wasser (wie Eiklar) ist ein idealer Nährboden für Krankheitserreger, bei Verletzungen besteht daher die Gefahr einer Wundrose (Erysipel). Viele Tipps zielen daher darauf, Verletzungen zu vermeiden und, falls doch etwas passiert, richtig darauf zu reagieren.

Körperpflege und Hygiene

- Tragen Sie die vom Arzt verordneten Kompressionsverbände/ Kompressionsbekleidung täglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit und gründliche Hautpflege.
- Waschen Sie Ihre Kompressionsbekleidung täglich.
- Verwenden Sie am besten keine normale Seife, sondern Seife mit saurem pH-Wert. So erhalten Sie den Säureschutzfilm der Haut.
- Die Haut darf nicht trocken oder rissig sein. Pflegen Sie die Haut morgens und abends gründlich mit fett- und feuchtigkeitsspendenden Cremes z. B. mit Juzo Lymph Care.
- Viele Kosmetika können die Haut reizen und verursachen Allergien. Achten Sie auf die Inhaltsstoffe und lassen Sie sich ggf. beraten.
- Suchen Sie bei ersten Anzeichen einer Pilzerkrankung (juckende Rötung, gelbe, brüchige Nägel, Einrisse zwischen den Zehen) sofort Ihren Arzt auf.
- Schneiden Sie bei der Nagelpflege nicht in den Nagelfalz.
- Keine knetende Massage des Ödembereichs, keine festen Hautbürsten verwenden.
- Schützen Sie Ihre Haut beim Sonnenbad unbedingt vor Austrocknung und Sonnenbrand. Juzo Expert Kompressionsbekleidung verfügen über einen Lichtschutzfaktor von 80 in den Kompressionsklassen 1 und 2.

Kleidung

- Tragen Sie, so oft es Ihnen möglich ist, bequeme und nicht zu schwere Kleidung.
- Kein Kleidungsstück darf Druck ausüben oder in die Haut einschneiden. (z. B. BH-Träger, Röcke, Hosen, Gürtel, Gummizüge)
- Die freie Atmung ist wichtig. Achten Sie darauf, dass Ihre Bewegungsfähigkeit erhalten bleibt und der Lymphabfluss nirgendwo behindert wird.



Bewegung unterstützt die Therapie.

Ernährung

- Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu erreichen und zu halten. Bekämpfen Sie Übergewicht durch ausgewogene Ernährung und Bewegung.
- Viel frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Zucker, Kuchen, Kekse.
- Rauchen ist gesundheitsschädlich. Besser, Sie gewöhnen es sich ab.
- Trinken Sie nach Durstgefühl so viel Sie wollen, empfehlenswert sind mindestens 2 Liter pro Tag.

Sport

- Ruhiges Schwimmen, Spazierengehen, Radfahren sind empfehlenswert und unterstützen die Therapiemaßnahmen.
- Keine überdehnende Gymnastik.
- Vermeiden Sie anstrengende Sportarten und ruckartige Bewegungen der betroffenen Extremität (z. B. Tennis, Golf, Fußball, Jogging, Bergsteigen, Skifahren).
- Vermeiden Sie Quetschungen, Prellungen und Blutergüsse.

Arzt und Therapeut

- Nur im Notfall Blutdruckmessung, Akupunktur, Akupressur sowie Injektion und Blutentnahme an der betroffenen Extremität durchführen.
- Eine Manuelle Lymphdrainage nicht als isolierte Therapiemaßnahme akzeptieren (Kompression ist unbedingt notwendig).
- Keine Wärmebehandlungen (z. B. wärmende Salben, Fango, Solarien, extreme Bäder, tiefenwärmende Elektrotherapie) an der betreffenden Extremität.
- Suchen Sie sofort Ihren Arzt auf, wenn
 - das Ödem zunimmt und sich Anzeichen einer Entzündung zeigen (Hautrötung, Fieber, Schüttelfrost),
 - im angeschwollenen Gebiet ein blutergussartiger Fleck auftritt,
 - Schmerzen auftreten und die Muskelkraft nachlässt,
 - sich die Schwellung trotz adäquater Behandlung verschlechtert.

Reise

- Meiden Sie Urlaubsgebiete mit feuchtwarmem Klima (Hitze) und starkem Insektenvorkommen. Antibiotika für den Notfall mitnehmen.
- Legen Sie bei längeren Reisen Pausen für gymnastische Übungen ein. Im Flugzeug öfter aufstehen und laufen.
- Schützen Sie sich vor zu großer Hitzeeinwirkung (übermäßige Sauna- und Sonnenbäder).
- Vermeiden Sie Sonnenbrand.
- Achten Sie beim Autofahren darauf, dass der Sicherheitsgurt nicht einschneidet.

ARMLYMPHÖDEM

Spezielle Verhaltensregeln

Arzt und Therapeut

- Keine intensive Wärmebehandlung des Armes (z. B. wärmende Salben, Fango, Solarien, Bäder, tiefenwärmende Elektrotherapie).
- Keine Injektion, Akupunktur oder Akupressur an dem betroffenen Arm durchführen.
- Blutdruck nicht am betroffenen Arm messen.
- Kein Blut am betroffenen Arm entnehmen.
- Keine knetende Massage im Ödembereich durchführen.

Beruf, Haus und Garten

- Betroffenen Arm nicht überlasten: Vorsicht beim Fenster putzen oder Wäsche aufhängen etc. Keine schweren Gegenstände tragen.
- Auch bei Arbeiten im Haushalt die verordneten Armstrümpfe und Kompressionshandschuhe tragen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit sehr heißem Wasser (Spülen, Putzen, Handwäsche) und Verbrennungen beim Kochen und Bügeln.
- Vermeiden Sie Verletzungen, z. B. durch Küchenmesser, Nähnadeln, Dornen, Stacheln, Gartengeräte.
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Tiere.
- Pflegen Sie Ihre Hände sorgfältig.
- Manche Menschen müssen neue Fähigkeiten trainieren, z. B. mit der anderen Hand schreiben lernen.
- Auch während der Nachtruhe ist es sinnvoll die Arme hochzulagern. Hierzu eignet sich ein Keilkissen.

Kleidung

- Keine engen Armbänder, Ringe und Armbanduhren am betroffenen Arm tragen.
- BH-Träger dürfen nicht einschneiden.
- Vermeiden Sie das Tragen schwerer Mäntel.

ÜBUNGEN

Zur Anregung der Lymphmotorik bei Armlymphödem

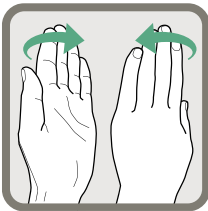
Wir empfehlen Ihnen, folgende Übungen – als therapeutische Maßnahme – morgens und abends mehrmals durchzuführen (mit Kompressionsärmel/-handschuh).



Finger spreizen und
schließen



Finger ausstrecken und
Faust bilden



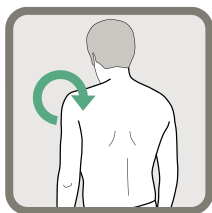
Handflächen drehen



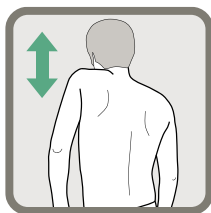
Hand in beide
Richtungen drehen



Hand kreisen

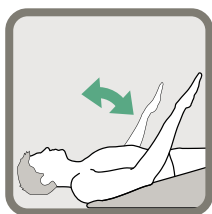


Schulter kreisen

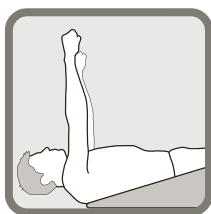


Schulter senken
und heben

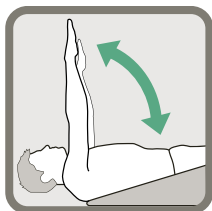
Die folgenden Übungen sollten liegend durchgeführt werden:
Ein Keilkissen zur Hochlagerung des Armes unterstützt die Wirksamkeit
der Übungen und verbessert den Rückfluss der Ödemflüssigkeit.



Unterarm leicht anheben
und langsam absenken



Faust schließen und
öffnen



Arm anheben und
langsam absenken

BEINLYMPHÖDEM

Spezielle Verhaltensregeln

Arzt und Therapeut

- Keine Wärmebehandlungen des Beines (z. B. wärmende Salben, Fango, Solarien, Bäder, tiefenwärmende Elektrotherapie).
- Keine Injektion, Akupunktur oder Akupressur am betroffenen Bein durchführen.
- Hosen, Röcke, Gummizüge dürfen nicht einschneiden (behindert den Lymphabfluss).
- Keine knetende Massage im Ödembereich durchführen.

Beruf, Haus und Garten

- Beine nicht übereinander schlagen.
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Tiere.
- Vermeiden Sie Verletzungen, z. B. durch Gartengeräte, Dornen, Stacheln. Tragen Sie Schienbeinschoner.
- Bevorzugen Sie die Treppe, es muss nicht immer der Aufzug sein.
- Mehrmals täglich das betroffene Bein hochlegen.
- Auch während der Nachtruhe ist es sinnvoll die Beine hochzulagern. Hierzu eignet sich ein Keilkissen.

Kleidung

- Keine engen Schuhe oder Schuhe mit hohen Absätzen tragen, eventuell orthopädisch angepasste, gepolsterte Schuhe, gegebenenfalls verordnete Einlagen tragen.
- Kein luftundurchlässiges Schuhwerk (z. B. Gummistiefel) tragen.

Generell gilt:

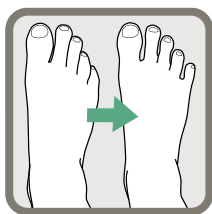
Liegen und Laufen = Lobenswert

Sitzen und Stehen = Schlecht!

ÜBUNGEN

Zur Anregung der Lymphmotorik bei Beinlymphödem

Wir empfehlen Ihnen, folgende Übungen – als therapeutische Maßnahme – morgens und abends mehrmals durchzuführen (mit Kompressionsstrümpfen/-segmenten).



Zehen spreizen



Zehen krümmen und
strecken



Fuß in beide
Richtungen bewegen

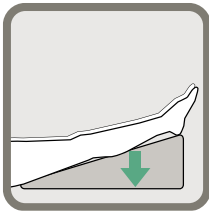


Fuß hochziehen und
strecken

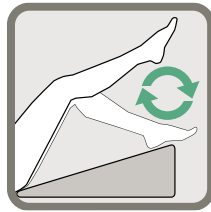


Fuß rechts- und
linksherum kreisen

Die folgenden Übungen sollten liegend durchgeführt werden:
Ein Keilkissen zur Hochlagerung des Beines unterstützt die Wirksamkeit der Übungen und verbessert den Rückfluss der Ödemflüssigkeit.



Anspannen der
Wadenmuskulatur



Leichtes Fahrradfahren
(ohne starke Bewegungen
des Knies)

KONTAKTADRESSEN

Deutschland

Charité-Universitätsmedizin Berlin

Arbeitsbereich Physikalische Medizin und Rehabilitation
Campus Charité Mitte
Charitéplatz 1, 10117 Berlin
Telefon: 0 30 / 4 50 51 70 82, Telefax: 0 30 / 4 50 51 79 07

Charité-Universitätsmedizin Berlin

Arbeitsbereich Physikalische Medizin und Rehabilitation
Campus Benjamin Franklin
Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin
Telefon: 0 30 / 84 45 39 61, Telefax: 0 30 / 84 45 31 74

Seeklinik Zechlin

Obere Braminseestraße 22, 16837 Dorf Zechlin
Telefon: 03 39 23 / 8 90, Telefax: 03 39 23 / 7 05 07
Email: seeklinik@t-online.de, Internet: www.seeklinik.de

Mathias-Spital – Rheine

Herr Dr. med. Gerd Lulay

Chirurg, Gefäßchirurg, Thoraxchirurg
Frankenburgstraße 31, 48431 Rheine
Telefon: 0 59 71 / 42 13 31, Telefax: 0 59 71 / 4 23 13 31
Email: g.lulay@mathias-spital.de

Baumrainklinik „Haus am Schloßpark“

Fachklinik für Lymphologie und Ödemkrankheiten

Chefarzt: Dr. med. Winfried Schneider

Hochstraße 7, 57319 Bad Berleburg
Telefon: 0 27 51 / 80 40, Telefax: 0 27 51 / 80 42 00
Email: info@lymphklinik.com, Internet: www.lymphklinik.com

Klinik Taunus

Frau Dr. Barbara Neptopil

Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim
Telefon: 0 60 32 / 34 11 61
Email: dr.med.barbara.christine.netopil@drv-bund.de

Gesellschaft deutschsprachiger Lymphologen (GDL)

Rößlehofweg 2 - 6, 79856 Hinterzarten

Telefon: 0 76 52 / 12 40, Telefax: 0 76 52 / 1 24 - 116

Email: foeldi@foeldiklinik.de, Internet: www.lymphologie.org

Földi-Klinik, Fachklinik für Lymphologie

Ärztliche Leiterin: Frau Dr. med. Etelka Földi

Rößlehofweg 2 - 6, 79856 Hinterzarten

Telefon: 0 76 52 / 12 40, Telefax: 0 76 52 / 1 24 - 116

Email: foeldi@foeldiklinik.de, Internet: www.foeldiklinik.de

Deutsche Gesellschaft für Lymphologie (DGL)

Lindenstraße 8, 79877 Friedenweiler

Telefon: 0 76 51 / 97 16 11, Telefax: 0 76 51 / 97 16 12

Email: lymphdgl@t-online.de, Internet: www.dglymp.de

Feldbergklinik Dr. Asdonk

Todtmooser Straße 48, 79837 St. Blasien

Telefon: 0 76 72 / 48 40, Telefax: 0 76 72 / 48 45 55

Email: feldbergklinik@t-online.de, Internet: www.feldbergklinik.de

Inselsberg-Klinik

Michael Wicker GmbH u. Co. oHG

Fischbacher Straße 36

99891 Thüringen/Tabarz

Telefon: 03 62 59 / 53 - 0

Telefax: 03 62 59 / 53 - 213

Email: info@inselsberg-klinik.de

Krankenhaus Freising, Station A 5 – Lymphangiologie/Kardiologie

Fachbereichsleitung: Birgit Fosso

Mainburger Straße 29, 85356 Freising

Telefon: 0 81 61 / 24 30 00, Telefax: 0 81 61 / 24 - 30 99

Email: info@klinikum-freising.de, Internet: www.klinikum-freising.de

Klinikum Fichtelgebirge, Innere Abteilung

Chefarzt: Dr. med. Bertram Krüger, FA für Innere Medizin

Weißbächer Straße 62, 95100 Selb

Telefon: 0 92 87 / 9 71 - 0, Telefax: 0 92 87 / 9 71 - 2 22

Email: info@khselb.de, Internet: www.khselb.de

Lympho-Opt, Fachklinik für Lymphologie

Ärztlicher Leiter: Dr. med. F. J. Schingale

Happurger Straße 15, 91224 Pommelsbrunn/Hohenstadt

Telefon: 0 91 54 / 91 12 00, Telefax: 0 91 54 / 91 12 02

Email: klinik@lympho-opt.de, Internet: www.lympho-opt.de

Österreich

Wittlinger Therapiezentrum

Chefarzt: Dr. Christine Heim

Alleestraße 30, A-6344 Walchsee/Tirol

Telefon: 00 43 / 53 74 / 52 45, Telefax: 00 43 / 53 74 / 5 24 54

Email: office@wittlinger-therapiezentrum.com

Internet: www.wittlinger-therapiezentrum.com

Landeskrankenhaus Wolfsberg, Lymphklinik Wolfsberg

Abteilungsvorstand: Prim. Dr. Christian Ure

Paul Hackhoferstraße 9 A, A-9400 Wolfsberg

Telefon: 00 43 / 43 52 / 5 33, Telefax: 00 43 / 43 52 / 5 33 - 7 61 65

Email: office@lkh-wo.at, Internet: www.lymphklinik.at

Julius Zorn GmbH

Juliusplatz 1
86551 Aichach
Deutschland
info@juzo.de

www.juzo.de



Überreicht von:

