

Liebe Patientin, lieber Patient!

In diesem Merkblatt haben wir für Sie einige leicht verständliche Informationen über Entstehung und Behandlung von Lymphödemen, im Volksmund ist einfach von „Wasser“ die Rede, zusammengefaßt.

Außerdem finden Sie viele Ratschläge und Verhaltensregeln, mit denen Sie selbst dazu beitragen können, einem entstehenden Ödem frühzeitig entgegenzuwirken bzw. bei einem ausgeprägten Ödem die von Ihrem Arzt oder Therapeuten eingeleiteten Maßnahmen wirkungsvoll zu unterstützen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Entstehung des Lymphödems

Das Lymphsystem erfüllt viele wichtige Funktionen für den Organismus. Die Lymphgefäße transportieren täglich bis zu 2 Liter Zwischenzellflüssigkeit ab. Dabei werden mit dieser sogenannten „Lympe“ Schlacken, abgestorbene Zellen und auch größere Eiweißkörper abgeleitet.

Das Eiweiß wird über größere Lymphgefäße in das Venensystem zurückgeführt, während die Schlacken, Bakterien und Zellreste in den Lymphknoten durch Lymphozyten eliminiert werden.

Hinzu kommt die Weiterleitung von Nahrungsfetten und Vitaminen.

Das Lymphödem: Eine Ansammlung freier eiweißhaltiger Flüssigkeit im Zwischenzellgewebe, gekennzeichnet durch eine sichtbare Schwellung, hervorgerufen durch ungenügenden Transport der lymphpflichtigen Substanzen.

Lymphödeme unterscheiden sich in Ausdehnung, Lokalisation und Art der Ausprägung.

Von der Herkunft unterscheiden wir zwischen primärem und sekundärem Lymphödem. Ein primäres Lymphödem entsteht durch eine angeborene Fehlbildung im Lymphsystem.

Die Ursache sekundärer Lymphödeme ist vielfältig, z.B. als Folge von Verletzungen, bösartigen Erkrankungen, Hautentzündungen (Wundrose), Insektenstichen, Pilzerkrankungen und nach chirurgischen Eingriffen (Narben), auch in Verbindung mit chronischen Erkrankungen der Venen.

Begünstigt wird das Lymphödem durch mangelnde Bewegung und Übergewicht.

mangelnde
Bewegung
und
Übergewicht





Die frühzeitige Diagnose verhindert das chronische Stadium des Ödems

In der Regel kann eine präzise Diagnose anhand der Krankengeschichte und der klinischen Untersuchung gestellt werden. 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 dem Fall ist es ratsam, einen Spezialisten aufzusuchen.

Auch eine bestehende ödematöse Schwellung sollten Sie täglich zuhause kontrollieren, um positive wie negative Veränderungen frühzeitig festzustellen.

Als Zeitpunkt für diese Selbstkontrolle empfiehlt sich das morgendliche Aufstehen. Sie erleichtern dem behandelnden Arzt die Beurteilung, indem Sie einmal pro Woche den Umfang der Schwellung messen und notieren. Zur Diagnose, aber auch zur Erfolgskontrolle einer langfristigen Therapie, ist die **Volumenmessung** des Ödems von besonderer Bedeutung.

Man bedient sich verschiedener Verfahren, bei denen der Umfang der Beine bzw. der Arme in gleichmäßigen Abständen gemessen wird.

Einige arbeiten mit Röntgen- bzw. Laserstrahlen oder relativ zeitaufwendigen Wasserverdrängungsmethoden. Ohne Nebenwirkungen und als schnelle Alternative wird die Schattenprojektionsmessung mit elektronischer Auswertung (z.B. volometer®) angewendet.

Weitere Untersuchungen des Lymphsystems sind der Farbstofftest, die Lymphszintigraphie und die Lymphographie. Erst nach Überprüfung der Notwendigkeit dürfen sie von einem erfahrenen Spezialisten durchgeführt werden.

Wichtig ist die konsequente Kompressions- und Entstauungstherapie.



Im Gegensatz zu den meisten anderen Ödemformen führt das unbehandelte Lymphödem meist zu schweren Sekundärschäden des gestauten Gewebes. Nur die konsequente Anwendung moderner und anerkannter Behandlungsmethoden können eine Verschlimmerung der Erkrankung und die damit verbundene Einschränkung der Lebensqualität der Betroffenen verhindern.

Neben den bewährten klassischen Maßnahmen (Kompressionsverbände/-strümpfe) sind die manuelle Lymphdrainage und die apparative intermittierende Kompression von besonderer Bedeutung.

Es handelt sich hierbei um zwei weltweit anerkannte Therapieformen, die in geschickter Kombination zu einer optimalen Entstauung führen. Die manuelle Lymphdrainage wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Die apparative intermittierende Kompression ist dabei eine wertvolle Therapiehilfe.

Die Firma Bösl hat in diesem Zusammenhang den **lymphamat Gradient**, ein ausgereiftes und gut durchdachtes 12-Kammersystem, entwickelt. Die Vorteile dieses Systems sind die 12 schuppenartig angeordneten Luftkammern und der konsequente, gradiente Druckaufbau 100/80/60 %, der das physiologisch notwendige Druckgefälle perfekt realisiert.

In speziellen Fällen kann der **lymphamat** auch als Heimtherapiegerät für die unterstützende Behandlung zu Hause (Wochenende, lange Anfahrtswege, Arbeitszeit usw.) bei regelmäßiger Kontrolle durch den Arzt/Therapeuten rezeptiert werden. Als Ergänzung sind verordnete Kompressionsstrümpfe zu tragen.

Bei fortgeschrittenem Lymphödem empfiehlt sich eine stationäre Behandlung in einer Spezialklinik.





Allgemeine Verhaltensregeln für Ödempatienten

- Tragen Sie die vom Arzt verordneten Kompressionsverbände/-strümpfe.
- Vermeiden Sie lang andauerndes bzw. übermäßiges Abknicken der Beine oder Arme.
- Entstauungsbehandlungen (apparativ/manuell) sowie Gymnastik sind regelmäßig anzuwenden.
- Vermeiden Sie die übermäßige Einnahme von Entwässerungstabletten (Diuretica).
- Arbeitsplatz auf Verletzungsgefahr überprüfen, evtl. Betriebsarzt fragen.
- Keine schweren Lasten tragen.

Körperpflege Hygiene

- Achten Sie auf Sauberkeit und gründliche Hautpflege.
- Zur Erhaltung des Säureschutzfilms keine alkalische Seife sondern Seife mit saurem PH verwenden. Ihr Apotheker berät Sie gern.
- Die Haut darf nicht trocken oder rissig sein.
- Verwenden Sie keine hautreizenden oder allergisierenden Kosmetika.
- Suchen Sie bei ersten Anzeichen einer Pilzkrankung (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.

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.
- Die Nahrung sollte kochsalzarm sein.
- Rauchen und Alkohol sind in jedem Fall gesundheitsschädlich und sollten vermieden werden.
- Trinken Sie nach Durstgefühl soviel Sie wollen, möglichst ungesüßt (Mineralwasser), mindestens 2 Ltr. pro Tag.

Kleidung

- BH-Träger, Röcke, Hosen, Gürtel, Gummizüge – kein Kleidungsstück darf Druck ausüben oder in die Haut einschneiden.
- Die freie Atmung ist wichtig. Achten Sie darauf, daß Ihre Bewegungsfähigkeit erhalten bleibt und der Lymphabfluß nirgendwo behindert wird.

Kleidung

- Keine schweren Mäntel tragen, bequeme Kleidung bevorzugen.
- Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen.

Sport

- Ruhiges Schwimmen, Spaziergehen, Radfahren sind empfehlenswert und unterstützen die von Ihrem Therapeuten eingeleiteten Maßnahmen.
- Keine überdehnende Gymnastik.
- Vermeiden Sie Sportarten mit Anstrengungen und ruckartigen Bewegungen der betroffenen Extremität (z.B. Tennis, Golf, Fußball, Rudern, Jogging, Bergsteigen, Skifahren).
- Angelsport ist wegen des langen Stehens bzw. Sitzens ungünstig.
- Vermeiden Sie Quetschungen, Prellungen und Blutergüsse.
- Keine Erfrierungen beim Wintersport.

Arzt 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).
 - wenn im angeschwollenen Gebiet ein bluterguärtiger Fleck auftritt.
 - wenn Schmerzen auftreten und die Muskelkraft nachläßt.
 - wenn sich die Schwellung trotz adäquater Behandlung verschlechtert.

Urlaub

- Meiden Sie Urlaubsgebiete mit feuchtwarmem Klima (Hitze) und starkem Insektenvorkommen. Antibiotika für den Notfall mitnehmen. (Dosierung teilt Ihnen Ihr Arzt mit).
- Legen Sie bei längeren Reisen genügend Bewegungspausen ein, um gymnastische Übungen durchzuführen. Im Flugzeug öfter aufstehen und laufen. Fußgymnastik (Gaspedalbewegungen) mehrfach durchführen.
- Beim Ausruhen Hochlagerung nicht vergessen (Keilkissen).
- Schützen Sie sich vor zu großer Hitzeeinwirkung (übermäßige Sauna- und Sonnenbäder), Sonnenbrand unbedingt vermeiden (die Gefäße dehnen sich bei Hitze aus – das Ödem verschlimmert sich).
- Achten Sie beim Auto fahren darauf, daß der Sicherheitsgurt nicht einschneidet.
- Vermeiden Sie Kratz- und Bißwunden durch Tiere.





Spezielle Verhaltensregeln bei Armlymphödem

Arzt Therapeut

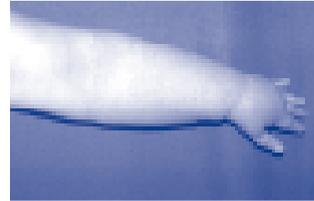
- Keine intensive Wärmebehandlungen des Armes (z.B. wärmende Salben, Fango, Solarien, Bäder, tiefenwärmende Elektrotherapie).
- Keine Injektion, Akupunktur oder Akupressur an dem betroffenen Arm durchführen.
- Keinen Blutdruck am betroffenen Arm messen.
- Kein Blut aus dem betroffenen Arm entnehmen.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

Beruf Haus/Garten Kleidung

- Mit dem betroffenen Arm vorsichtig Fenster putzen, Gardinen sowie Wäsche aufhängen etc. (Überlastungsgefahr).
- Keine schweren Gegenstände tragen (Taschen, Eimer).
- Auch bei Arbeiten im Haushalt die verordneten Armstrümpfe und Kompressionshandschuhe tragen.
- Keine engen Armbänder, Ringe und Armbanduhren am betroffenen Arm tragen. BH-Träger dürfen nicht einschneiden. Keine schweren Mäntel tragen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit zu heißem Wasser (Spülen, Putzen, Handwäsche).
- Vermeiden Sie Verbrennungen beim Kochen. Verwenden Sie immer Handschuh-Topflappen. Vorsicht beim Bügeln.
- Schützen Sie den betroffenen Arm und die Schulter vor Hitzeeinwirkungen von Trockenhauben.
- Vermeiden Sie Verletzungen (z.B. durch Küchenmesser, Nähadeln, Dornen, Stacheln, Gartengeräte).
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Haustiere.
- Beim Zigarettenrauchen vorsichtig sein (Verbrennung).
- Beachten Sie die sorgfältige Pflege der Hände.

Übungen zur Anregung der Lymphmotorik bei Armlymphödem

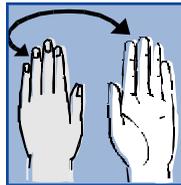
Wir empfehlen Ihnen, folgende Übungen vorbeugend – aber auch als therapeutische Maßnahme – morgens und abends mehrmals durchzuführen (mit Kompressionsbandage/-strumpf).



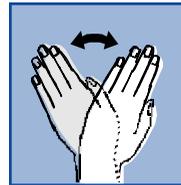
Finger spreizen und schliessen



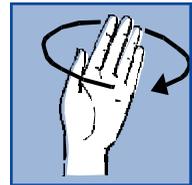
Finger ausstrecken und Faust bilden



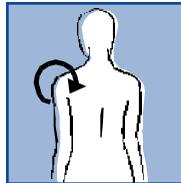
Handflächen drehen



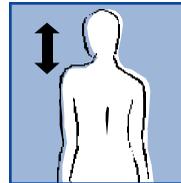
Hand in beide Richtungen drehen



Hand kreisen



Schulter kreisen

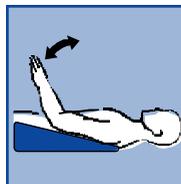


Schulter senken und heben

Diese 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



Arm anheben und langsam absenken



Faust schliessen und öffnen

Spezielle Verhaltensregeln bei Beinlymphödem

Arzt 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/Garten Kleidung

- Nicht mit übereinander geschlagenen Beinen sitzen.
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Tiere.
- Vermeiden Sie Verletzungen (z.B. durch Gartengeräte, Dornen, Stacheln).
- 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.
- Bevorzugen Sie das Treppensteigen, es muß nicht immer der Aufzug sein.
- Wenn möglich, in mehreren Pausen tagsüber das betroffene Bein hochlegen.
- Auch während der Nachtruhe ist die Hochlagerung des Armes/Beines gegebenenfalls sinnvoll. Hierzu eignet sich ein Keilkissen.

Generell gilt:

liegen und laufen = lobenswert

sitzen und stehen = schlecht!

Übungen zur Anregung der Lymphmotorik bei Beinlymphödem

Wir empfehlen Ihnen, folgende Übungen vorbeugend – aber auch als therapeutische Maßnahme – morgens und abends mehrmals durchzuführen (mit Kompressionsbandage/-strumpf).

Diese Übungen sollten liegend durchgeführt werden:



Zehen spreizen



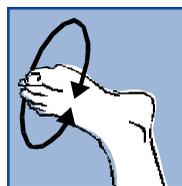
Zehen krümmen und strecken



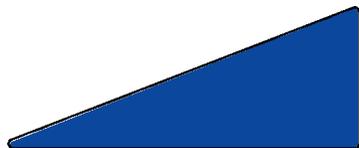
Fuß in beide Richtungen bewegen



Fuß hochziehen und strecken



Fuß rechts und linksherum kreisen



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)

Für die Mitarbeit an diesem Ratgeber danken wir herzlich:

Dr. med. Manuel E. Cornely

Arzt für Dermatologie, Phlebologie
Sonderreferent für Lymphologie des
Berufsverbandes der Deutschen
Dermatologen e.V.
Wagnerstraße 15 · 40212 Düsseldorf

Dr. med. G. Deri

Chefarzt Eggbergklinik
Klinik für Lymphologie
Bergseestr. 81
79713 Bad Säckingen

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Deutsche Gefäßliga e.V.
Postfach 4038
69254 Malsch b. Heidelberg

Dr. med. Klaus Hübner

Arzt für Dermatologie, Phlebologie
Sonderreferent für Phlebologie,
Angiologie, Lymphologie des
Berufsverbandes der
Deutschen Dermatologen e.V.
Kasinostraße 17 · 52066 Aachen

Ulrich P. Katz

Leitender Arzt der
Klinik am Ruhrpark
Wieschermühlerstraße 19
44791 Bochum

Prof. Dr. med. habil. Dirk A. Loose

Arzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie
Leitender Arzt d. Abt. f. Angiologie
u. Gefäßchirurgie der chirurgischen
Klinik Dr. Guth
Jürgensallee 44
22609 Hamburg

Prof. Dr. med. G. Pöhlmann

Ltr. Funkt.-bereich Angiologie
des Klinikums der
Friedrich-Schiller-Universität Jena
07740 Jena

Dr. med. Ingeborg Schmidtke

Ärztin für Innere Medizin
Obermedizinalrätin i.R.
Aggertalklinik
51766 Engelskirchen

Info:

BÖSL Medizintechnik GmbH
Eisenbahnweg 25 · D-52068 Aachen

Tel.: +49/(0)2 41/57 43 16 · Fax: +49/(0)2 41/57 58 17

www.boesl-med.de · e-mail: info@boesl-med.de

