

# 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 „Lymphe“ 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, Haut-

entzündungen (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.



# Allgemeine Verhaltensregeln für Ödempatienten

- Halten Sie immer Kontakt zu Ihrem Arzt / Therapeuten.
- Tragen Sie die vom Arzt verordneten Kompressionsverbände/-strümpfe.
- Vermeiden Sie lang andauerndes bzw. übermäßiges Abknicken der Beine oder Arme.
- Entstauungsbehandlungen sowie Gymnastik sollten regelmäßig angewendet werden.
- Vermeiden Sie die übermäßige Einnahme von Entwässerungstabletten.
- Arbeitsplatz auf Verletzungsgefahr überprüfen, evtl. Betriebsarzt fragen.
- Keine schweren Lasten tragen, übermäßige Anstrengungen vermeiden.

## Körperpflege und 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 hautreizende oder allergisierende Kosmetik.
- 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 Liter 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.
- 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 sowie Injektion und Blutentnahme an der betroffenen Extremität durchführen lassen, keine Akupunktur und Akupressur.
- Eine manuelle Lymphdrainage nicht als isolierte Therapiemaßnahme akzeptieren! (Kompression ist unbedingt notwendig).
- Keine Wärmebehandlungen (z.B. wärmende Salben, Fango, Solarien, extreme Bäder, tiefenwärmende Elektrotherapie) im Ödembereich.
- Suchen Sie Ihren Arzt auf,
  - wenn das Ödem zunimmt und sich Anzeichen einer Entzündung zeigen (Hautrötung, Fieber, Schüttelfrost).

- wenn im angeschwollenen Gebiet ein blutergussartiger 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).
- Im Winter das Ödem vor Kälte schützen.
- 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.
- Schützen Sie sich vor zu großer Hitze- einwirkung (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 Gurt nicht einschneidet.
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Tiere.

# 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.

## Generell gilt:

**liegen und laufen = lobenswert**  
**sitzen und stehen = schlecht**



## Beruf, Sport, Haus, Garten und Freizeit

- Bevorzugen Sie das Treppensteigen, es muss nicht immer der Aufzug sein.
- Keine anstrengenden Sportarten z.B. Fussball.
- 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.
- Wenn möglich, in mehreren Pausen tagsüber das betroffene Bein hochlegen.
- Auch während der Nachtruhe kann eine Hochlagerung der Beine die Entstauung unterstützen.

Weitere Hinweise siehe unter:  
Allgemeine Verhaltensregeln für Ödempatienten.

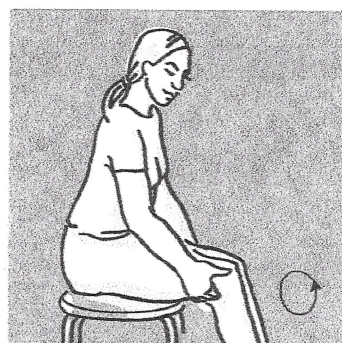
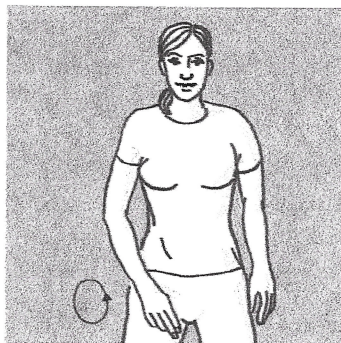


# Übungen zur Anregung der Lymphvasomotorik bei Beinlymphödem

Bringen Sie Ihr Lymphsystem in Schwung

## Anregung der Lymphknoten

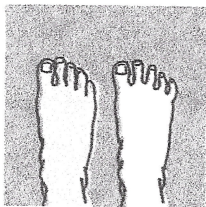
Mehrmalige kreisförmige Bewegungen der Fingerspitzen (mit mäßigem Druck) im seitlichen Halsbereich oberhalb des Schlüsselbeins, in der Leistenregion und in der Kniekehle.



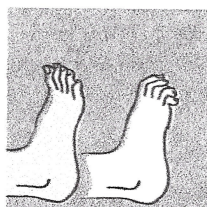
Tip: Schauen Sie Ihrem Therapeuten zu, auch er aktiviert die Lymphknoten während der manuellen Lymphdrainagetherapie. Er wird Ihre Fragen gerne beantworten.

**Auch vor Anwendung einer apparativen intermittierenden Kompression ist es sinnvoll, die Lymphknoten zu aktivieren.**

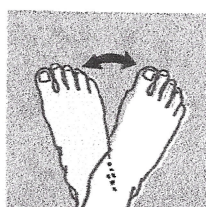
Wir empfehlen Ihnen, die Übungen vorbeugend – aber auch als therapeutische Maßnahme durchzuführen – (mit Kompressionsbandage/-strumpf).



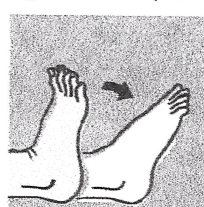
Zehen spreizen



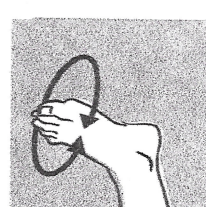
Zehen krümmen und strecken



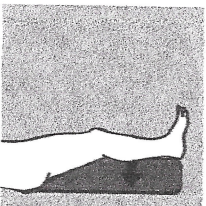
Fuß in beide Richtungen bewegen



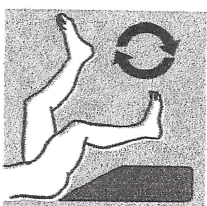
Fuß hochziehen und strecken



Fuß rechts und links herum kreisen



Anspannen der Wadenmuskulatur



Leichtes Fahrradfahren (ohne starke Bewegung des Knies)

Ein Keilkissen zur Hochlagerung der Beine verbessert den Rückfluss der Ödemflüssigkeit und unterstützt die Wirksamkeit der Übungen.

Alle Übungen können mehrmals täglich durchgeführt werden. Sie bewirken einen gesteigerten Lymphfluss.

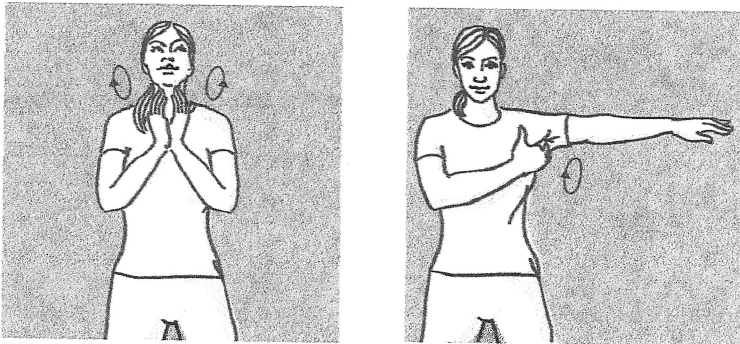


# Übungen zur Anregung der Lymphvasomotorik bei Armlymphödem

Bringen Sie Ihr Lymphsystem in Schwung

## Anregung der Lymphknoten

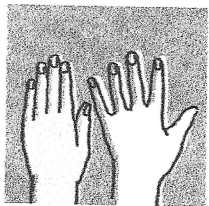
Mehrmalige kreisförmige Bewegungen der Fingerspitzen (mit mäßigem Druck) im seitlichen Halsbereich oberhalb des Schlüsselbeins und in den Achselhöhlen.



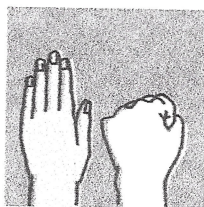
Tip: Schauen Sie Ihrem Therapeuten zu, auch er aktiviert die Lymphknoten während der manuellen Lymphdrainagetherapie.

**Auch vor Anwendung einer apparativen intermittierenden Kompression ist es sinnvoll, die Lymphknoten zu aktivieren.**

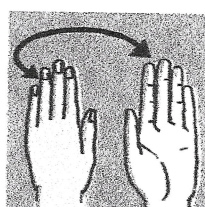
Wir empfehlen Ihnen, die Übungen vorbeugend – aber auch als therapeutische Maßnahme durchzuführen – (mit Kompressionsbandage/-strumpf).



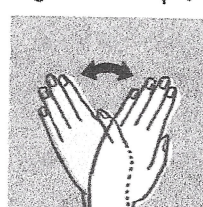
Finger spreizen und schliessen



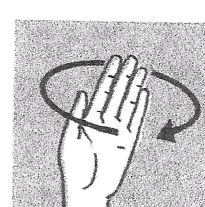
Finger ausstrecken und Faust bilden



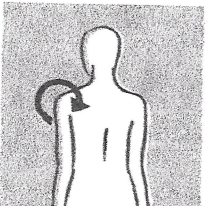
Handflächen drehen



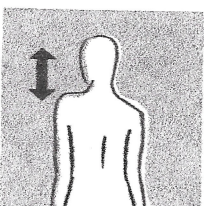
Hand in beide Richtungen drehen



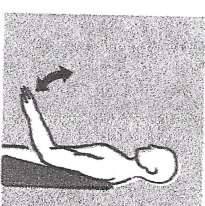
Hand kreisen



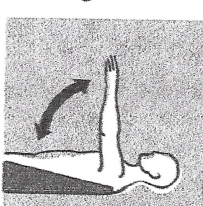
Schultern kreisen



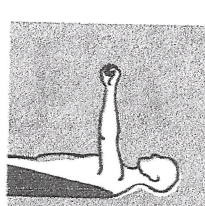
Schultern senken und heben



Unterarm leicht anheben und langsam absenken



Arm anheben und langsam absenken



Faust schliessen und öffnen

Ein Keilkissen zur Hochlagerung des Armes verbessert den Rückfluss der Ödemflüssigkeit und unterstützt die Wirksamkeit der Übungen.

Alle Übungen können mehrmals täglich durchgeführt werden. Sie bewirken einen gesteigerten Lymphfluss.



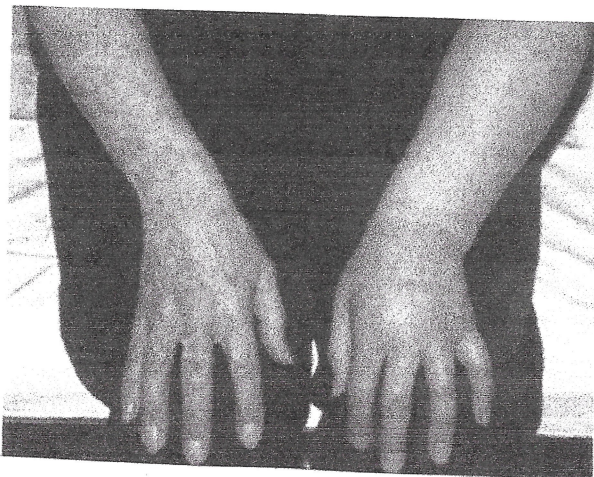
# Spezielle Verhaltensregeln bei Armlymphödem

## 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, Sport, Haushalt, Garten und Freizeit

- Keine schweren Gegenstände tragen.
- Keine anstrengenden Sportarten z.B. Tennis.
- Mit dem betroffenen Arm vorsichtig Fenster putzen, Gardinen sowie Wäsche aufhängen etc. (Überlastungsgefahr).



- 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, Nähnadeln, Dornen, Stacheln, Gartengeräte).
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Haustiere.
- Beim Zigarettenrauchen vorsichtig sein (Verbrennung).
- Beachten Sie die sorgfältige Pflege der Hände.

Weitere Hinweise siehe unter:  
Allgemeine Verhaltensregeln  
für Ödempatienten.