

## MERKBLATT FÜR PATIENTEN MIT LYMPHÖDEMEN

Sehr geehrte Patientin!  
Sehr geehrter Patient!

Bei angeborener Fehlentwicklung der Lymphgefässe, als Folge von Verletzungen, bei Erkrankungen der Lymphgefässe, nach erforderlichen chirurgischen Eingriffen, oder strahlentherapeutischen Massnahmen, können Lymphödeme an Armen oder Beinen entstehen.

Jedes Lymphödem ist ein fortschreitendes Leiden und muss behandelt werden.

Bei leichteren Fällen ist eine fachmännische und regelmässige ambulante Therapie ausreichend.

Bei schweren Erscheinungsformen ist jedoch eine stationäre Behandlung dringend erforderlich.

Als gefährdeter Patient können Sie sehr viel zur Verhütung und Besserung dieser manchmal sehr ausgeprägten Anschwellungen mittun und mithelfen, die ärztlichen Bemühungen zu unterstützen, indem Sie folgende Punkte beachten:

- Die vorhandenen restlichen Lymphwege dürfen keinesfalls eingeengt oder durch Druck von aussen zerstört werden.
- Es sollte darauf geachtet werden, dass sich in den betroffenen Gliedmassen durch Überanstrengung, durch längeres Herunterhängenlassen der befallenen Gliedmassen nicht übermässig viel Flüssigkeit ansammelt.
- In der Bandage oder im elastischen Strumpf sollten Sie regelmässig die Muskeln bewegen, ohne dass eine Übermüdung eintritt.

Die nachfolgenden **Aufzählungen, der im Alltag besonders häufigen Gefahrensituationen**, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie dient lediglich als Hinweis zur Vermeidung der im Alltag häufigen Gefahrensituationen.

Deswegen, oberster Grundsatz: **Vermeiden Sie unbedingt jede Verletzungsmöglichkeit.**

Die Patienten, die unter Lymphödemem leiden, sind gegen Wundrose etc. sehr gefährdet.

Falls Verletzungen auftreten, selbst bei so genannten Bagatellverletzungen, sind diese sofort mit einer antibiotischen Salbe zu behandeln.

### **Wichtiger Hinweis:**

Suchen Sie auch bei geringfügigen Verletzungen am gefährdeten Arm oder Bein (Rötungen mit oder ohne Fieber, mit oder ohne Schmerzen) unverzüglich Ihren Arzt auf.

Überanstrengungen sowie starke Temperaturunterschiede, wie extreme Hitze oder extreme Kälte, sind zu vermeiden.

Bei der Verwendung **chemischer Reizstoffe** (z.B. Reinigungsmittel) ist grösste Vorsicht geboten.

Das Tragen **schwerer Einkaufstaschen, Verbrennungen** am heissen Ofen, Verbrühungen mit heissem Wasser usw. können sich sehr nachteilig auswirken.

Als **Raucher** sollten Sie, falls Sie ein Armlymphödem haben, nie die Zigarette in der Hand des geschwollenen Armes halten.

Desgleichen sollten Sie es vermeiden, an diesem Arm eine Armbanduhr zu tragen.

Damit das Anwachsen eines Ödems vermieden wird, sollten Sie auch bei **Arbeiten im Haushalt** die verordneten Bandagen oder elastischen Strümpfe tragen.

Sollten Sie ein Beinödem haben, achten Sie darauf, dass Sie **nie barfuss laufen**. Grösste Vorsicht ist bei Pilzinfektionen geboten, die unverzüglich behandelt werden sollten.

Beachten Sie bitte, dass Sie **keine zu engen Kleidungsstücke** tragen, wie z.B. enge Büstenhalter, zu enge Hosen, zu kleine Schuhe, damit der Lymphabfluss nicht beeinträchtigt wird.

Wegen der grossen Verletzungsgefahr sollten Sie bei der **Nagelpflege** den Nagelfalz nicht beschneiden und Manipulationen an der Nagelhaut vermeiden.

Seien Sie mit der **Verwendung von Kosmetika** sparsam und benutzen Sie keine reizenden oder allergisierenden Substanzen.

**Sonnenbäder, Sauna oder knetende Massagen** der betroffenen Gliedmasse müssen unbedingt vermieden werden.

**Kopieren und weitergeben unter Angabe der Quelle erlaubt.**

## MERKBLATT FÜR PATIENTEN MIT LYMPHÖDEMEN

Beim **Friseur** schützen Sie die gefährdete Schulter und den gefährdeten Arm vor der Hitzeeinwirkung.

Bei **Arbeiten im Garten** sollten Sie unbedingt Verletzungen an Stacheln, Dornen oder Geräten vermeiden. Auch schwere Arbeiten, z.B. Umgraben, sollten Sie vermeiden.

Für den Fall, dass Sie **Katzenfreund** sind, sollten Sie im Umgang mit Ihrem Liebling zur Vermeidung von Verletzungen sehr vorsichtig sein.

Jede Art der vernünftigen Bewegung ohne **körperliche Überanstrengung**, wie z.B. Schwimmen im Wasser mit einer Temperatur von 28°C, wirken sich im Gegensatz zu körperlicher Anstrengung und Sportarten mit Verletzungsgefahr günstig aus.

**Wintersportarten** sollten wegen der Gefahr von Frostschäden vorsichtig und gut überlegt betrieben werden.

**Gefährdete Kinder** sollten bei Sport und Spielen entsprechend angeleitet und geführt werden.

Im **Sportunterricht** sind Ballspiele, Leichtathletik, Sprossenwand etc. nicht zu empfehlen, da sich Zerrungen und Blutergüsse nachteilig auf das Lymphödem auswirken könnten.

Zwar ist die Entstehung eines Lymphödems von den **Ernährungsgewohnheiten** weitgehend unabhängig, jedoch sollten Sie auf eine ausgewogene Kost mit fettarmem Fleisch, frischem Gemüse und Obst achten und nach Möglichkeit Ihr Sollgewicht halten.

Schränken Sie Ihre Kochsalzzufuhr ein. Der Tagesbedarf sollte 10 Gramm Kochsalz nicht überschreiten.

Alkohol und Nikotin sind allgemein gesundheits-schädlich.

Um den Lymphabfluss zu verbessern, sollten Sie die befallene Gliedmasse während der Nachtruhe hochlagern.

Während der Tageszeit sollten Sie die im Krankenhaus erlernten isometrischen Übungen mit angelegtem Strumpf oder Bandage regelmässig ausführen.

Bei der **Urlaubsplanung** sollten Sie Urlaubsorte mit ausgeglichenem Klima wählen und nicht in Länder reisen, in denen mit starken Hitze- oder Kälteschwankungen oder Insektenbefall gerechnet werden muss. Während der Reise tragen Sie das Reisegepäck nicht an der gefährdeten Seite.

**Beim Besuch Ihres Hausarztes** sollten Sie den Arzt darauf hinweisen, dass der Blutdruck nicht an den gefährdeten Gliedmassen gemessen wird.

Injektionen, Einstiche zur Blutentnahme, Akupunkturbehandlungen, das Ansetzen von Blutegeln usw. sollten an der Lymphödemgefährdeten Gliedmasse nicht vorgenommen werden.

Desgleichen dürfen **keine überhitzenden physikalischen Therapien**, wie z.B. Thermalbäder, Sauna, aufsteigende Bäder, wärmeerzeugende Elektrotherapie usw. zur Anwendung kommen.

Nach Knochenbrüchen, Zerrungswunden, Zerrungen, Blutergüssen, chirurgischen Eingriffen, orthopädischen Behandlungen ist eine **lymphologische Beratung** unbedingt erforderlich.

Ich hoffe, dass diese Aufklärung Ihnen hilft

1. Ihre Krankheit besser kennen zu lernen,
2. Komplikationen vorzubeugen,
3. den Erfolg einer klinischen, intensiven Behandlung zu konsolidieren und
4. eine Weiterbehandlung zu Hause sicherzustellen.

In Ihrem Interesse empfehlen wir die Beachtung dieser Hinweise.

**Verfasser:**

Michael Oexle, Fachlehrer für manuelle Lymphdrainage, Heilpraktiker

Oexles's Gesundheitsfachschule AG  
Bahnhofstrasse 6, 8952 Schlieren

**Kopieren und weitergeben unter Angabe der Quelle erlaubt.**