



Alltagstipps für Patienten mit Arm-/Rumpflymphödem

Einleitung

Diese Liste mit Alltagstipps wurde für Arm-/Rumpflymphödempatienten verfasst und soll aufklären, wie Sie durch Ihr Verhalten, Ihren Ödemzustand halten oder verbessern können. Für Ödemgefährdete ist sie eine Hilfestellung um eine Ödementstehung möglichst zu verhindern. Ödemgefährdet ist, wer Lymphknoten entfernt und/oder eine Bestrahlung bekommen hat.

Um den Zusammenhang zwischen dem eigenem Verhalten und dem Ödemzustand zu verstehen, ist es hilfreich wenn Sie die Funktionsweise des Lymphgefäßsystem verstanden haben (siehe Infothek: Wirkung der MLD).

Der Arzt/Therapeut sollte mit Ihnen die individuellen Alltagssituationen besprechen, ödemprovozierendes Verhalten erkennen und individuelle Alltagstipps erarbeiten.

Eine Schädigung der restlichen Lymphgefäße sollte verhindert und die Bildung von Lymphflüssigkeit möglichst gering gehalten werden.

Die Inanspruchnahme der verordnete Physikalische Therapie sollte selbstverständlich und die Wichtigkeit des konsequenten Tragens der Kompressionsbestrumpfung deutlich sein.

Alltagstipps

Vorsicht vor Verletzungen!

Natürlich haben Sie bisher auch immer darauf geachtet, dass Sie sich nicht verletzen. Allerdings ist es für Ödempatienten besonders wichtig, Verletzungen zu vermeiden, weil selbst kleinste Verletzungen zur Zerstörung von Lymphgefäßen oder zu Blutergüssen führen können. Verletzungen sind außerdem Eintrittspforten für Bakterien. Daher sollten Sie zu Hause und im Urlaub immer ein Desinfektionsmittel bei sich haben. Auch kleinste Verletzungen sollten Sie immer desinfizieren. Im schlimmsten Fall kann eine kleine Verletzung zu einer starken Entzündung, der Wundrose (Erysipel) führen. Die Wundrose ist die häufigste Komplikation des Lymphödems. Beim Auftreten einer Wundrose (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber, Übelkeit) kontaktieren Sie bitte schnellstmöglich Ihren Arzt! Eine Wundrose muss mit Antibiotikum behandelt werden!

Beim Arzt muss manchmal auf folgende Punkte hingewiesen werden:

- Keine Blutabnahme am Lymphödemarm, keine Injektionen, Infusionen oder Akupunkturbehandlungen in dem Arm oder dem zugehörigen Körperquadranten
- Keine Blutdruckmessungen am Ödemarm
- Bei beidseitigen Armödemem ist die Blutentnahme aus einer Leistenvene empfehlenswert

Vorsicht vor Überlastungen!

Überlastungen führen durch Zunahme der Lymphflüssigkeitsbildung zur Ödemverstärkung.

Das bedeutet für den Alltag, u.a.:

- Planen Sie Pausen zwischen den Arbeiten ein
- Einkaufstasche mit dem ödemfreien Arm tragen, eventuell Tasche oder Koffer auf Rädern benutzen
- Beim Sport: Günstig sind Schwimmen und Gymnastik. Alle Sportarten (außer Schwimmen) sollten möglichst mit Kompressionsarmstrumpf ausgeübt werden

Vorsicht vor klassischer Knetmassage!

Durch eine Massage wird die Gewebsdurchblutung gefördert. Dies führt zu einer verstärkten Lymphflüssigkeitsbildung. Sanfte Massagen zur Schmerzlinderung mit anschließender Lymphdrainage sind möglich.

Vorsicht vor Überwärmung!

- Eine Überwärmung führt zu einer gesteigerten Lymphflüssigkeitsbildung.
- Das bedeutet für den Alltag u.a.:
- Sonnenbrand vermeiden
- Warmwasserbad und Thermalbad nicht zu heiß
- Sauna kann ungünstig sein, daher vorsichtig ausprobieren

Hautpflege

Eine gute Hautpflege ist essentiell. Trockene und rissige Haut bietet Eintrittspforten für Bakterien (siehe „Vorsicht vor Verletzungen!"). Auch Pilzinfektionen, z.B. unter der Brust, bieten Eintrittspforten. Pilzinfektionen müssen behandelt werden.

Einengende Kleidung vermeiden

Durch zu enge Kleidung werden Lymphgefäße eingeengt und der Lymphabfluss behindert. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Kleidung nicht einschnürt.

Wählen Sie eine leichte Brustprothese. Durch schwere Prothesen können die BH-Träger auf der Schulter einschnüren. Es gibt spezielle BHs mit breiten Trägern, oder die Möglichkeit kleine Polster an den BH-Trägern zu befestigen. Der BH darf auch nicht am Brustkorb einschnüren

Vorsicht vor Übergewicht

„Fett und Lymphe vertragen sich nicht". Eine besondere „Lymphdiät“ gibt es nicht.

Es sollte auf Nikotin verzichtet werden.