



## Alltagstipps für Patienten mit Gesichtslymphödem

### Einleitung

Diese Liste mit Alltagstipps wurde für Gesichtslymphödempatienten 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!

#### 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

### **Pflege**

Eine gute Hautpflege ist essentiell. Eine gute Hautpflege ist essentiell. Trockene und rissige Haut bieten Eintrittspforten für Bakterien (siehe „Vorsicht vor Verletzungen!"). Sie sollten eine intensive Mundhygiene betreiben.

### **Einengende Kleidung vermeiden**

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

- Keine abschnürenden BH-Träger
- Keine zu engen Kragen

### **Vorsicht vor Übergewicht**

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

Es sollte auf Nikotin verzichtet werden.

Fragen Sie bitte Ihren Therapeuten, wie Sie Ihr Gesichtsymphödem selbst behandeln können. Sie können einige Lymphdrainagegriffe selbst anwenden.

Des Weiteren sollte Ihr Therapeut Ihnen zeigen, wie Sie einen Kompressionsverband für Zuhause anlegen können.

Zungen- und Gesichtsgymnastik fördern den Lymphabfluss.