

Alltagstipps bei Arm-/Rumpf-Lymphödem

Einleitung

Diese Alltagstipps sollen aufklären, wie Sie durch Ihr Verhalten, Ihren Ödemzustand halten oder verbessern können. Für Ödemgefährdete ist sie eine Hilfestellung um eine Ödem-Entstehung möglichst zu verhindern. Ödemgefährdet ist, wer eine primäre Lympherkkrankung (z. B. Lipödem), 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 Lymphgefäßsystems verstanden haben. 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 verordneten physikalischen Therapie sollte selbstverständlich sein.

Vorsicht vor Überbelastungen und Überwärmung!

Überlastungen führen durch Zunahme der Lymphflüssigkeitsbildung zur Ödemverstärkung. Eine Überwärmung führt zu einer gesteigerten Lymphflüssigkeitsbildung.

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
- Radfahren dosiert und mit gut eingestelltem Lenker
- Gartenarbeit nur mit Handschuhen
- Sonnenbrand vermeiden
- Warmwasserbad und Thermalbad nicht zu heiß
- Sauna kann ungünstig sein, daher vorsichtig ausprobieren

Weitere Tipps

- **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.
- **Vorsicht vor Übergewicht:** »Fett und Lymphe vertragen sich nicht«. Eine besondere »Lymphdiät« gibt es nicht.
- Es sollte auf Nikotin verzichtet werden.

Beim Arzt

Manchmal muss auf folgende Punkte hingewiesen werden:

- Keine Blutabnahme am Lymphödem-Arm, keine Injektionen, Infusionen oder Akupunkturbehandlungen in dem Arm oder dem zugehörigen Körperquadranten
- Keine Blutdruckmessungen am Ödem-Arm
- Bei beidseitigen Armödemen ist die Blutentnahme aus einer Leistenvene empfehlenswert
- Keine Impfung in den Ödem-Arm

Vorsicht vor Verletzungen!

Natürlich haben Sie bisher auch immer darauf geachtet, dass Sie sich nicht verletzen. Allerdings ist es für Ödempatient:innen 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!

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Lymphologie e. V.

Unsere Anwendungen

- ✓ Krankengymnastik
- ✓ Heilpraktiker für Physiotherapie
- ✓ Manuelle Lymphdrainage
- ✓ Manuelle Therapie
- ✓ KG-ZNS nach Bobath
- ✓ Funktionelle Orthonomie und Integration
- ✓ Schlingentherapie
- ✓ Triggerpunkt-Therapie
- ✓ Klassische Massage-Therapie
- ✓ Wellness Massage
- ✓ Wärmeanwendungen
- ✓ Kälteanwendungen
- ✓ Faszien-Rollmassage
- ✓ Hausbesuche

OT
PHYSIOTHERAPIE
Thomaschefskey

Am Kirchplatz 12
49201 Dissen a. T. W.

☎ 05421 . 9494757
✉ ot-physio@t-online.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 8 bis 18 Uhr
Freitag 8 bis 15 Uhr

OT

PHYSIOTHERAPIE

Thomaschefskey

Achtsamkeit
FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Selbstmanagement zur Unterstützung der
Komplexen Physikalischen Entstauung (KPE)

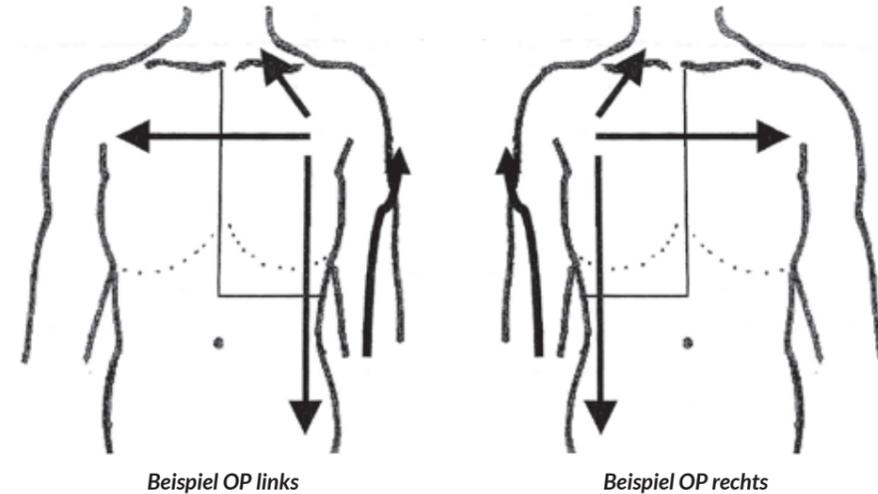


Unterstützende Selbstbehandlung

- 20x mit den Schultern nach hinten kreisen.
- Hände auf den Bauch legen und 10x gegen einen leichten Widerstand im eigenen Rhythmus tief einatmen.
- Platzieren Sie die rechten Finger mit sanftem Druck knapp oberhalb des linken Schlüsselbeins und die linken Finger knapp oberhalb des rechten Schlüsselbeins (überkreuz) und ziehen 10x die Schultern hoch.
- Legen Sie die Hände auf die Leisten und kreisen 10x sanft, indem Sie die Haut oberflächlich verschieben (stehende Kreise).
- Legen Sie die Hand der betroffenen Seite in die gegenüberliegende Achsel und drücken sanft zu, während Sie 10x die Schultern nach hinten kreisen.
- Die Hand der nicht operierten Seite streicht 10x von der betroffenen Achsel zur nicht operierten Achsel und bei entsprechender Beweglichkeit macht die zweite Hand im Wechsel mit.
- Beide Hände streichen 10x von der operierten Achsel direkt nach unten in Richtung der Leiste der betroffenen Seite.
- Vom betroffenen Brustbereich aus 5 kurze Streichungen nach unten zur Leiste hin, danach 5 lange Streichungen mit beiden Händen in die gleiche Richtung.
- Mit der gesunden Hand die Hand der betroffenen Seite austreichen, den Zugreiz oberhalb des Handgelenks halten und mit der betroffenen Hand Pumpbewegungen machen. Dies auch 10x wiederholen.
- Danach nochmals 10x mit beiden Händen sanft in den Leisten kreisende Bewegungen machen.
- Die Hände auf den Bauch legen und nochmals 10x tief im eigenen Rhythmus atmen.
- Im Uhrzeigersinn mit einer Hand in großen Kreisen 10x über den Bauch streichen.
- Nochmals 10x die Schultern nach hinten kreisen.

Nun haben Sie die Sogwirkung der Lymphgefäße sehr gut angeregt und die Lymphe kann vom OP-Gebiet wegfließen und Schwellungen können vermindert werden.

Quelle: Klinikverbund Südwest



Der Fluss der Lymphflüssigkeit (Lymphe) kann verbessert werden, indem man die Lymphgefäße anregt, sich häufiger zusammenzuziehen (Lymphgefäße = Sauggefäße). Dadurch wird die Lymphe schneller transportiert.

Dies fördert die Heilung und hilft auch später auftretende Schwellungen zu mindern.

Die **unterstützende Selbstbehandlung (uSB)** kann die manuelle Lymphdrainage durch einen Lymphtherapeuten nicht ersetzen, falls bereits eine Schwellung durch ein Lymphödem aufgetreten ist. Sie sorgt jedoch dafür, dass Sie sich wohler fühlen und ggf. weniger häufig zur Lymphdrainage gehen müssen, was mehr Freiheit im Alltag bedeutet.

Die **uSB** beinhaltet u. a. sanftes Streichen über die Haut oder kreisförmige sanfte Verschiebung derselben (stehende Kreise).

Sollte eine Bestrahlung durchgeführt werden müssen, sollten Sie in dieser Zeit und noch vier Wochen danach pausieren, da nur speziell ausgebildete Therapeuten wissen, welche Hautpartien außerhalb des Strahlenfeldes (das unbedingt ausgespart werden muss) zusätzlich belastet werden dürfen.

Quelle: Klinikverbund Südwest

Wippschaltung

Eine Wippschaltung besteht aus einem Wechsel aus Schulter kreisen und tiefer Atmung.

- 1x Druck in die Schlüsselbeingrube und Schultern nach hinten kreisen (3x wiederholen).
- Bei der tiefen Einatmung die Schultern zu den Ohren ziehen und mit der Ausatmung Schultern wieder herunter schieben.
- 1x Druck in die Schlüsselbeingrube und Schultern nach hinten kreisen (je 3x wiederholen).
- Tiefe Ein- und Ausatmung in den Bauch.
- 1x Druck in die Schlüsselbeingrube und Schultern nach hinten kreisen (3x wiederholen).
- Bei der tiefen Einatmung die Schultern zu den Ohren ziehen und mit der Ausatmung Schultern wieder herunter schieben.
- 1x Druck in die Schlüsselbeingrube und Schultern nach vorne kreisen (3x wiederholen).
- Tiefe Ein- und Ausatmung in den Bauch.
- 1x Druck in die Schlüsselbeingrube und Schultern nach vorne kreisen (3x wiederholen).
- Bei der tiefen Einatmung die Schultern zu den Ohren ziehen und mit der Ausatmung Schultern wieder herunter schieben.
- 1x Druck in die Schlüsselbeingrube und Schultern nach vorne kreisen (3x wiederholen).
- Tiefe Ein- und Ausatmung in den Bauch.



Begleitsymptome

Symptome

- Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, besonders das Kurzzeitgedächtnis
- Antriebslosigkeit
- Lustlosigkeit
- Deprimiertheit
- Schlafstörungen
- Schwäche
- Angst
- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- seelische Erschöpfung

Diese Symptome lassen sich durch Ausruhen nicht beheben und können zu jedem Zeitpunkt der Tumorerkrankung auftreten.

Hilfe bei körperlichen Veränderungen

Bei Hitzewallungen

Ursache: Durch Antihormontherapie (oder auch schon Chemo) werden die Wechseljahre künstlich erzeugt.

- Salbeitabletten, z. B. Salvysat (nach Arztanordnung bzw. frei verkäuflich)
- Ohrakupunktur
- Sport
- wenig scharfe Speisen, Alkohol und Kaffee
- Zwiebelschalen-Kleidung
- Baumwolle- oder moderne Mikrofaserwäsche
- Auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten (Hautfalle)

Der Körper kann sich an den niedrigen Hormonspiegel gewöhnen. Medikamente müssen vom Arzt verordnet werden.

Haut- und Narben-Pflege

Haut- und Narbensalbe oder -Gel, Narbengel, Silikonpflaster, Unterbrustschwitzschutz, Deo: Bitte ohne Aluminiumzusätze

Bei Nagelveränderungen

Es gibt verschiedene Nagellacke und Nagelpflegeprodukte

BHs und Prothesen

Der BH und die Prothese muss gut sitzen, darf nicht zu eng sein oder abschnüren. Es gibt professionelle Beratung in Sanitätshäusern, bei Bandagisten und Schneider:innen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns.