

## Allgemeine Empfehlungen für Patientinnen und Patienten mit Lymphödemen

Alle Empfehlungen haben zum Ziel, eine Verschlechterung der Ödem-Situation zu vermeiden. Deshalb sollten Tätigkeiten, die die Lymphproduktion erhöhen und/oder den Lymphabfluss behindern, möglichst gemieden werden. Besonders wichtig ist es, Infektionen, speziell dem Auftreten eines Erysipels, vorzubeugen. Wir hoffen, dass Sie die für den Alltag wichtigen Hinweise und Anregungen für sich nutzen können. Sie gelten für den von einem Ödem betroffenen oder für einen Ödem gefährdeten Körperbereich.

### Verletzungsgefahr

Schützen Sie sich auch vor kleinsten Verletzungen in dem von einem Lymphödem betroffenen Bereich.

**Am Arbeitsplatz:** Unbedingt die Vorgaben der Berufsgenossenschaften zur Unfallverhütung beachten, Tragen von nicht einschnürender Schutzkleidung. Im Zweifelsfall Rücksprache mit dem Betriebsarzt halten, lassen Sie sich beraten zur ergonomischen Arbeitsplatzausstattung.

**Im Haushalt:** Abwaschen, Putzen mit heißem Wasser mit Gummihandschuhen, Bügeln mit Schutzhandschuh.

**In der Küche:** Arbeiten mit spitzen und scharfen Gegenständen mit Handschuhen. Verbrennungen vermeiden mit Schutzhandschuhen ( Herde, Öfen, Kochplatten, Backöfen ) oder Handschuhtopflappen.

**Hobbies:** Vorsicht mit scharfkantigen, unfallträchtigen Werkzeugen, Schutzvorkehrungen nutzen beim Schleifen, Bohren, beim Umgang mit Ätzzstoffen. Aufräumen schützt, deshalb Vorsicht mit Nägeln oder Splintern am Arbeitsplatz.

**Näharbeiten:** Maschine mit Schutzvorrichtungen bedienen, Fingerhut aufsetzen.

**Garten:** Handschuhe tragen wegen Dornen und Stacheln, Vorsicht vor Grillverletzungen.

**Haustiere:** Biss- und Kratzverletzungen meiden.

### Ernährung:

Normalgewicht anstreben mit einem BMI 20 - 25 kg/qm. Gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, wenig tierischen Fetten. Schränken Sie die Kochsalzaufnahme ein. Die tägliche Flüssigkeitsmenge sollte bei etwa 2l Trinkmenge liegen. Alkoholkonsum kann die Ödementwicklung fördern.

Spezielle Diäten für lymphologische Patienten gibt es nicht, unausgewogene, sog. Crash-Diäten sind generell nicht zu empfehlen. Eine Gewichtsreduktion wird durch konsequente kalorienbilanzierte Kost in Kombination mit Bewegungstherapie erreicht.

**Freizeit und Urlaub:**

Hitze und starke Sonneneinstrahlung sollte gemieden werden, vermeiden Sie einen Sonnenbrand durch UV-Schutz mit hohem Lichtschutzfaktor. Keine extreme Hitze und keine extreme Kälte.

Schutz vor Mücken- und Insektenstichen durch Einreiben oder Einsprühen mit Repellents und das Tragen von langärmeligen Blusen und Hemden, langen Hosen.

**Sport, Wellness, Körper- und Schönheitspflege:**

Warmwasserbäder mit Temperaturen nicht über 33 - 34 Grad Celsius, Sauna kann problematisch sein, die Beine sollen nicht unterhalb der Sitzfläche sein. Überhitzende physikalische Therapien ( Fango- oder Wärmepackungen, Körner- und Heizkissen, Thermo- und Coolpacks, Rotlicht, Elektrotherapie mit Tiefenwärmeentwicklung ), Solarien, Hot stone-Behandlungen, Salzabreibungen, Salben mit Wärmeentwicklung, Rheumapflaster nicht im Ödembereich anwenden. Wechselduschen sind ungünstig.

Keine klassischen ( Knet- )Massagen, keine Akkupressur.

Regelmäßige, entstauend wirksame Sport- und Bewegungstherapie sollte 3 - 5 mal pro Woche für jeweils 30 - 45 min. durchgeführt werden. Vor dem Sport bitte „aufwärmen“, die Belastung langsam steigern. Vorsichtige Dehnübungen durchführen. Überbeanspruchung der Muskulatur vermeiden. Geeignet sind gleichförmige symmetrische Bewegungen unter Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur oder großer Muskelgruppen ohne Belastungsspitzen, wie z. B. Schwimmen, Wassergymnastik, Aquajogging oder –cycling, Nordic Walking, Walking, Joggen, Wandern, Fahrradfahren, Skilanglauf, MTT (Laufband, Crosswalking). Keine reissenden, schleudernden oder zerrenden Bewegungen. Prellungen, Verletzungen und unfallträchtige Sportarten vermeiden, kein Kampfsport. Beim Sport Kompressionsbestrumpfung tragen (außer im Wasser).

Tattoos, Pigmentierungen, Piercings, Dermal Anchor oder vergleichbare Implantate sind im Ödembereich tabu. Bei der Nagelpflege kein Zurückstoßen der Nagelhaut, Nagelfalz nicht bearbeiten, keine künstlichen Nägel. Keine Peelings, kein Waxing, möglichst keine Rasur (Achsel-, Ganzkörper- und Intimrasur). Ekzem-, Allergie-, Akne-, Haut- und Nagelpilzbehandlung. Schwielen und starke Hornhautentwicklung können zu Einrissen der Hautoberfläche führen, Infektionen der Haut begünstigen. Empfehlenswert ist dann professionelle Pflege, bitte Vorsicht vor Verletzungen durch Hornhautschleifgeräte oder gar Hornhauthobel.

Keine allergisierenden oder hautreizenden Kosmetika, Reiz- und Duftstoffe können problematisch sein, deshalb möglichst parfümfreie Produkte wählen. Bitte keine Trockenbürstenmassagen im Ödembereich durchführen. Hautschutz und -pflege sollte nicht zu viel Feuchtigkeit und so wenig Fettanteil wie möglich enthalten, da das Schwitzen gefördert wird. Empfehlenswerte Bestandteile sind Ceramide, Harnstoff, Shea-Butter und Seifen mit einem niedrigen pH-Wert (< 7), um den Säureschutzfilm der Haut nicht zu zerstören. Achten Sie auf Ihre Körperhygiene, besonders dann, wenn bei Hautwulst- und Faltenbildungen Haut auf Haut liegt.

**Erysipelprophylaxe:**

2 - 3 mal täglich ein Desinfektionsmittel auf jede Bagatellverletzung im Ödembereich über mehrere Tage auftragen und den Heilungsverlauf beobachten. Beim Auftreten eines Erysipels sofort den Arzt aufsuchen. Das Erysipel bei einer Ödemerkrankung ist ein medizinischer Notfall. Eine Therapie mit einem Antibiotikum ist erforderlich.

Ein Desinfektionsmittel und ein Antibiotikum sollten Sie zu Hause und im Urlaub immer vorrätig haben.

**Medikamente:**

Wassertreibende Medikamente (Diuretika) sind nicht zur Behandlung von Lip- und Lymphödemen geeignet. Medikamente, u. a. zur Behandlung des Bluthochdrucks, können aufgrund einer Gefäßerweiterung zum Auftreten oder zur Verstärkung von Ödemen führen.

**Bei ärztlichen Eingriffen und schweren Verletzungen** im Bereich von Ödemen muss häufig vorübergehend die Ödembehandlung (Lymphdrainage) intensiviert werden, z. B. bei Operationen, Knochenbrüchen, Verbrennungen, Erfrierungen, Unfällen, auch bei sog. minimal-invasiven Eingriffen.

Starke Prellungen beeinträchtigen den Lymphtransport und schädigen die Lymphgefäße. In allen Fällen, in denen Ihnen absichtliche Verletzungen durch körperliche Übergriffe oder durch häusliche Gewalt zugefügt werden, scheuen Sie sich nicht, die Strafverfolgungsbehörden einzuschalten.

**Psyche:**

Nutzen Sie für sich Entspannungsverfahren, möglichst im Liegen.

Einige Menschen mit schweren psychischen Belastungen zeigen teilweise selbstverletzendes Verhalten, indem sie sich Ritzen oder Verbrennungen zufügen. In ödematisierten Körperregionen können solche Manipulationen fatale Folgen haben. Auch übermäßige Kompression bis zu Einschnüreffekten, als Folge einer Anpassungsstörung an die Ödemerkrankung, verschlechtert die Behandlungsmöglichkeiten. Suchen Sie psychotherapeutische Hilfe und Behandlung.

Insbesondere Frauen leiden neben den körperlichen Beeinträchtigungen durch das veränderte Körperbild unter einer verminderten Körperakzeptanz, reagieren teilweise mit Rückzug, depressiver Stimmungslage und gemindertem Selbstwert. Informieren Sie sich über das ÖdiPLUS- Konzept der Klinik Taunus.

**Lymphologische Nachsorge nach der aktuellen Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Lymphödeme“ ist wichtig, halten Sie immer Kontakt zu Ihrem Arzt und dem Therapeuten.**

**Beachten Sie bitte auch die speziellen Hinweise für Patienten mit Arm- und Beinlymphödemen**

Ihr Reha-Team der Klinik Taunus