

## **Empfehlungen für Patientinnen und Patienten mit Armlymphödemen**

Wichtig ist regelmäßige manuelle Lymphdrainage, Häufigkeit in Abhängigkeit vom Ödembefund. Die manuelle Lymphdrainage ist keine isolierte Therapie, sie ist nur in Kombination mit anschließender Kompression sinnvoll und wirksam.

Konsequentes Tragen des Armstrumpfes tagsüber, nachts eventuell, je nach Befund, leichter Armstrumpf, leichte Bandagierung oder Armhochlagerung mit einem Keilkissen auf das Herz-/Schulterniveau.

Bei langdauernden Arbeiten (Bügeln, Putzarbeiten, Fensterputzen, Handarbeiten) die Arbeit unterbrechen, entstauende Übungen durchführen und zwischendurch den betroffenen Arm hochlagern. Am Arbeitsplatz (monotone Zwangshaltungen, anstrengende Haltearbeit, Schreiben mit der Tastatur) ebenfalls Entstauungsübungen in den Arbeitspausen durchführen, wenn möglich eine ergonomische Arbeitsplatzausstattung (höhenverstellbaren Arbeitsplatz, Vertikalmaus, Unterarmstütze) nutzen.

Keine einschneidende oder einengende Kleidung tragen. Druck durch Nähte, Bündchen, Gummizüge oder Träger im Lymphabflussbereich vermeiden. Achten Sie auf die richtigen Konfektionsgrößen.

BH-Träger sollten breit und druckentlastend sein (1 - 2,5 cm), sie dürfen sich weder an der Schulter noch am Brustkorb (breites Unterbrustband) eindrücken. Achten Sie auf Entlastungsmieder, leichte Brustprothesen, ganz besonders auf die richtige Größe. Tabellen zur richtigen Größenermittlung finden Sie in den Sanitätshäusern, in guten Miederwarengeschäften und im Internet bei den bekannten BH-Herstellerfirmen. Patientinnen nach Brustkrebserkrankungen sollten sich von geschulten BCN-Krankenschwestern beraten lassen (BCN: breast care nurse).

Vorsicht bei Hand- und Tragetaschen oder Rucksäcken, die über der Schulter getragen werden und ebenfalls einschnüren können. Einkaufstaschen sollten Sie mit dem gesunden Arm tragen, oder einen Trolley benutzen. Wenn der betroffene Arm länger herunterhängt, nimmt die Ödementwicklung zu.

Einseitige Belastungen beim Sport sollten nur kurzzeitig mit dem betroffenen Arm durchgeführt werden, möglichst mit Bestrumpfung und nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Lymphologen.

Vermeiden Sie Verletzungen der Haut, da auch sehr kleine Bagatellverletzungen schnell zu bedrohlichen Infektionen und zur Verschlechterung der Ödemsituation führen können. Die Kompressions-Bestrumpfung bietet eine gewisse Schutzfunktion. Achten Sie auf Ihre Körperhygiene und die Hautpflege. Am betroffenen Arm ist Waxing, Rasieren des Ober- oder Unterarmes oder der Achselhöhle nicht zu empfehlen. Raucher sollten Zigaretten nicht auf der betroffenen Seite halten.

Bei Arztbesuchen :

Am Lymphödemarm keine Injektionen, keine Infusionen, keine Blutentnahmen, keine Impfungen, keine Akkupunktur, keine Lokalanästhesie, keine Langzeitblutdruckmessungen, möglichst keine Blutdruckmessungen.

Wenn Unterarm und die Hand betroffen sind: Armbänder, Armringe, Armreifen, Armbanduhren und Fingerringe sollten locker sitzen und leicht zu öffnen oder abzustreifen sein.

Das Anziehen einer Bestrumpfung erfordert Geschicklichkeit und Kraft in den Schulter-, Ellbogen-, besonders in den Fingergelenken. Schwierigkeiten treten bei allgemeiner Muskelschwäche und bei Gelenk-Arthrosen auf. Bei Problemen mit dem Anziehen können spezielle Anziehhilfen verordnet und genutzt werden.

Da Schweiß die elastischen Fasern der Kompressionsware angreift, soll sie täglich gereinigt werden, um die Kompressionswirkung zu erhalten. Sie erhalten in der Regel aus hygienischen Gründen eine Wechsellieferung. Bitte benutzen Sie keine Weichspüler und spülen Sie die Bestrumpfung gründlich aus. Bitte das Material nicht auswringen, Sie können den Strumpf in einem trockenen Handtuch ausdrücken und trocknen. Weitere Hinweise erhalten Sie in Ihren Sanitätsfachgeschäften.

Lassen Sie sich von Ihren Lymph-Therapeuten die Möglichkeiten zum Selbstmanagement der Ödembehandlung zeigen (entstauende Übungen, Anregen des Lymphabflusses, Eigendrainage, Bandageschulung).

Lymphologische Nachsorge nach der aktuellen Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Lymphödeme“ ist wichtig, halten Sie immer Kontakt zu Ihrem Arzt und dem Therapeuten. Bitte beachten Sie zusätzlich die allgemeinen Nachsorgeempfehlungen für Patientinnen und Patienten mit Lip- und Lymphödem.

Ihr Reha-Team der Klinik Taunus