

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

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 Beinstrumpfes tagsüber, nachts eventuell leichter Beinstrumpf, leichte Bandagierung oder Beinhochlagerung mit einem Keilkissen auf das Beckenniveau, Fußteil des Bettes höherstellen.

Langdauernde Arbeiten im Stehen oder Sitzen unterbrechen, möglichst kein ständiges Hocken, Knien oder Bücken, entstauende Übungen durchführen und zwischendurch das betroffene Bein hochlagern. Am Arbeitsplatz (monotone Zwangshaltungen auf einer Stelle, langdauernde Arbeit im Sitzen) Entstauungsübungen in den Arbeitspausen durchführen, wenn möglich, Beratung durch Betriebsarzt zu ergonomischer Arbeitsplatzausstattung mit höhenverstellbarem Arbeitsplatz, häufiges Aufstehen und Gehen oder Fußgymnastik am Arbeitsplatz nutzen.

Nicht mit übereinander geschlagenen Beinen sitzen. Lange Bahn-, Bus- oder Autofahrten mit Bewegungspausen unterbrechen. Problematisch können lange Flugzeiten sein.

Achten Sie darauf, dass Ihre Haut nicht zu trocken oder rissig ist. Bei ersten Anzeichen einer Hautpilzerkrankung (juckende Rötung, Nässen, Hautablösung, schmerzhaftes Einrisse zwischen den Zehen, Gelbfärbung und Brüchigkeit der Zehennägel) suchen Sie Ihren Arzt auf und behandeln Sie sich konsequent.

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 Bein ist Waxing, Rasieren des Ober- oder Unterschenkels, der Leiste oder die Intimirasur nicht zu empfehlen.

Diabetiker mit Lymphödemen sollten die Fußpflege durch einen Podologen durchführen lassen.

Rauchen, Diabetes (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen verschlechtern die arterielle Durchblutung, lassen Sie sich behandeln.

Fußbodenheizung kann sich ungünstig auswirken.

Beachten Sie bei der Bekleidungs Auswahl: Hosen, Röcke, Gummizüge, Gürtel dürfen nicht einschneiden. Achten Sie deshalb auch auf den Sitz von Unterwäsche, Socken und Strümpfen.

Vermeiden Sie Risiko-Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr. Tragen Sie beim Sport Ihre Kompressionsbestrumpfung. Enge Schuhe oder Schuhe mit höheren Absätzen sollten Sie vermeiden. Geeignet sind flache Schuhe mit Dämpfung im Hackenbereich, mit Fußbett, eventuell mit Einlagen. Schuhe sollten nicht luftundurchlässig sein. Vermeiden Sie dadurch Blasenbildungen und Hautschürfungen.

Beim Strandurlaub bitte Badeschuhe anziehen (Korallen-, Muschelschnittverletzungen, Glasscherben). Im Winter sollten Sie Unterkühlungen oder gar Erfrierungen vorbeugen, warme Socken tragen.

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 Wechselversorgung. 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 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 Lymphödemen.**

Ihr Reha-Team der Klinik Taunus