

Merkblatt Lymphödem, präventiv und bei bestehendem Krankheitsbild

Wenn Sie sich, bspw. im Zuge einer Krebsbehandlung, einer Bestrahlung oder (teilweisen) Entfernung von Lymphknoten in Achsel oder Leiste unterziehen mussten, besteht für Sie ein erhöhtes Risiko, an einem Lymphödem zu erkranken.

Sollten Sie bereits darunter leiden, können Sie durch Beachtung der folgenden Punkte einer Verschlimmerung entgegenwirken:

Schon Sie die betroffenen Extremität(en)

Durch die vermehrte Filtration von Ultrafiltrat aus den Blutgefäßen in das Gewebe bei körperlicher Überbelastung wird das ohnehin in seiner Transportkapazität überlastete Lymphgefäßsystem weiter überfordert: die anfallende Gewebsflüssigkeit bleibt zwischen den Zellen liegen und führt dauerhaft zu einer Verschlimmerung der Symptomatik.

Bitte keine schwere/monotone/langandauernde Arbeit verrichten! Keine Sportarten, die Ihre betroffene Extremität spezifisch beanspruchen. Heben Sie keine schweren Gegenstände!

Keine Temperaturextreme,

denn sie führen zu vermehrter Lymphbildung. Dies gilt auch für Kälte (bei anschließender, zwangsläufiger Erwärmung)

Kein Kontakt mit heißem Wasser (Baden, Duschen, Spülen,..), Vorsicht mit Sauna und therapeutischen Wärmeanwendungen. Vermeiden Sie auch extreme klimatische Bedingungen.

Ab-, Einschnürungen vermeiden

Die Kompression von Blutgefäßen verhindert eine optimale Reabsorption von Flüssigkeit aus dem Gewebe heraus, außerdem kann durch die Abschnürung das Lymphsystem weiter geschädigt werden.

Bitte aufpassen mit Riemen, Trägern, Uhren, Ringen, enger Kleidung, etc..

Verletzungen und Entzündungen vermeiden

Infektionsgefahr! Schützen Sie sich durch (Hand)schuhe, Topflappen, etc.. Keine Blutentnahme, Infusion oder Akupunktur im ödemgefährdeten bzw. ödematisierten Bereich. Desinfizieren Sie sofort jede dort aufgetretene Verletzung, und sei sie noch so klein! Wirken Sie auch Pilzinfektionen umgehend entgegen.

Wenn trotz allen Vorsichtsmaßnahmen ein Erysipel (=Wundrose, durch Streptokokken ausgelöste Infektion der Lymphbahnen und oberen Hautschichten, Inkubationszeit beträgt ca. 2-5 Tage) auftritt, gehen Sie bitte sofort zum Arzt und lassen Sie sich mit Antibiotika behandeln!

Die Symptome eines Erysipels sind eine scharf begrenzte, intensive Rötung der Haut mit Erwärmung des betroffenen Gebiets sowie vorangegangenes, plötzlich einsetzendes Fieber/Schüttelfrost.

Förderliche Maßnahmen ergreifen

Beugen Sie trockener, rissiger Haut vor und lagern Sie die betroffene Extremität nachts leicht erhöht. Betätigen Sie sich sportlich aber nicht extrem, am besten mit Ihrer Kompressionsbestrumpfung.