



Ratgeber für LymphödempatientInnen
und lymphödemgefährdete PatientInnen
Beinlymphödem

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach Entfernung, Verletzung oder einer Strahlenbehandlung von Lymphknoten in der Leiste oder im Becken kann es bei manchen PatientInnen zu einer Schwellung im Bein oder Bauchbereich kommen. Es kann sich ein Lymphödem entwickeln. Dieses entsteht, wenn das lymphatische Gefäßsystem überlastet ist. Es lagert sich Gewebsflüssigkeit ein. Die manuelle Lymphdrainage (MLD) wird von Ihrem Arzt verordnet, um diese Schwellungen zu reduzieren bzw. zu beseitigen und eine schnellere Wundheilung zu begünstigen.

Dieses Merkblatt möchte Sie über mögliche Risiken und vorbeugende Maßnahmen informieren.

Grundsätzlich gilt

Eine Schwellungszunahme kann verursacht werden durch:

- ▶ Überwärmung oder Unterkühlung
- ▶ **Entzündungen und Verletzungen (auch Operationen, Injektionen, Insektenstiche am betroffenen Bein)**
- ▶ Einschnürungen durch Kleidung
- ▶ Überanstrengung, auch länger andauernde, monotone Belastung

Körperpflege

- ▶ Verwenden Sie hautneutrale Pflegemittel, von denen Sie wissen, dass Sie sie gut vertragen.
- ▶ Vermeiden Sie heiße Dusch- und Wannenbäder (empfehlenswert 33°-34°C).
- ▶ Im Bereich tiefer Hautfalten sollten Sie besonders auf Sauberkeit und Trockenheit achten.
- ▶ Führen Sie Ihre Nagelpflege sehr sorgfältig durch, um auch kleinste Verletzungen zu vermeiden.
- ▶ Verwenden Sie zur Haarentfernung einen elektrischen Rasierapparat.

Kleidung

- ▶ Ihre Kleidung sollte locker sitzen. (Denken Sie an Gummibündchen von Socken, Strümpfen und Unterwäsche).
- ▶ Tragen Sie bequemes Schuhwerk
- ▶ Bei Kälte gilt: wärmende Kleidung
 - ▶ Unterkühlung vermeiden
- ▶ Bei Wärme gilt: schützende Kleidung
 - ▶ Überwärmung vermeiden

Arbeit und Freizeit

- ▶ Seien Sie vorsichtig und aufmerksam bei schweren Arbeiten. Immer wieder Pausen einlegen.
- ▶ Legen Sie nach langem Stehen oder Gehen Pausen in Rückenlage mit hochgelagerten Beinen ein.
- ▶ Auch längeres Sitzen kann zu Stauungen führen. Schlagen sie die Beine nicht übereinander. Seien Sie vorsichtig mit Sonnenbädern, Solarien- und Saunabesuchen (behutsam herantasten).

Sport

- ▶ Führen Sie Ihre erlernten gymnastischen Übungen und Bauchatemübungen regelmäßig durch.
- ▶ Alle Sportarten (außer Schwimmen) betreiben Sie mit Kompressionsstrumpf.

Sonstiges

- ▶ Tragen Sie, wenn vom Arzt verordnet, konsequent Ihre Kompressionsbestrumpfung/-bandage (bei bestehendem Lymphödem oder zur Vorbeugung bei Alltagsbelastung).
- ▶ Halten Sie daheim und unterwegs stets Desinfektionsmittel, antiseptische Salbe und Verbandmaterial bereit.
- ▶ Entzündungen können Sie vermeiden, indem Sie frische Verletzungen (auch jede Bagatellverletzung) desinfizieren und mit antiseptischer Salbe behandeln.
- ▶ Kühlen Sie Insektenstiche und Prellungen kleinflächig mit kaltem Wasser (Quarkwickel, Retterspitzwickel).
Bitte nie mit Eis kühlen!
- ▶ Sollten Sie sich in physiotherapeutische Behandlung begeben, weisen Sie Ihren Therapeuten auf die Ödemproblematik hin.

Besteht kein Ödem:

Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie folgende Symptome feststellen:

- ▶ Schwellung an den Zehen, Vorfuß, Knöcheln
 - ▶ Schwere in den Beinen
 - ▶ Mißempfindungen oder Schmerzen in Ruhe
- So kann, wenn nötig, eine frühzeitige Diagnostik und Therapie erfolgen. Umfangdifferenzen bis zu einem Zentimeter gelten als normal.

Bei bestehendem Ödem

Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie:

- ▶ Hautveränderungen (Ekzem, Pilz, Verfärbungen) feststellen. Diese sollten ärztlich behandelt werden.
- ▶ eine Entzündung im Ödemgebiet vermuten. Die klassischen Entzündungszeichen sind Schwellung, Hautrötung, Temperaturzunahme und Druckschmerz.
- ▶ eine Schwellungszunahme oder eine Verschlechterung des Ödems bemerken.
- ▶ Umfangdifferenzen bis zu einem Zentimeter gelten als normal.

Bei ausgeprägten Ödemen besteht die Möglichkeit, sich stationär in lymphologischen Fachkliniken behandeln zu lassen. Informieren Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt.

Weitere Informationen finden Sie beispielsweise unter:

www.dglymph.de

**Wir wünschen Ihnen alles Gute.
Ihre Abteilung für Physiotherapie**

Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512
97080 Würzburg
Telefon: 0931/ 201-25675
E-mail: fk_physiotherapie@ukw.de

www.ukw.de/frauenklinik