

**Julius Zorn GmbH**

Juliusplatz 1

86551 Aichach

info@juzo.de

www.juzo.com

Überreicht von:

**KOBIGER**

Hutstrasse 1a  
96253 Untersiemau



**GESUNDHEIT**

Sanitätshaus  
Schuhe & Wellness

*Kompetenz in Kompression*

[www.kobiger.de](http://www.kobiger.de)

Tel: 09565 - 615950



# DAS LYMPHÖDEM

und was Sie darüber wissen sollten



Wir bedanken uns für die fachliche Unterstützung bei:

Dr. med. Klaus Schrader

Facharzt für Allgemeinmedizin, Phlebologie und Lymphologie

Enoch-Widmann-Straße 18

95028 Hof/Saale

Telefon: 0 92 81 / 73 73 - 0

Telefax: 0 92 81 / 73 73 - 30

Email: [gefaesszentrum-hof@telemed.de](mailto:gefaesszentrum-hof@telemed.de)

Internet: [www.gefaesszentrum-hof.de](http://www.gefaesszentrum-hof.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

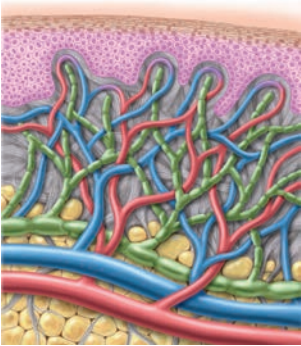
diese Informationsbroschüre bietet Ihnen wertvolle Informationen über die Entstehung und Behandlung von Lymphödemen.

Außerdem finden Sie viele Ratschläge und Verhaltensregeln, die Ihnen helfen, einem entstehenden Ödem frühzeitig entgegenzuwirken oder bei einem schon ausgeprägten Ödem die Therapiemaßnahmen wirkungsvoll zu unterstützen.

Eine hilfreiche Lektüre wünscht

Julius Zorn GmbH  
Juliusplatz 1  
86551 Aichach  
Deutschland  
info@juzo.de

[www.juzo.com](http://www.juzo.com)



Seite 6: Lymphsystem



Seite 12: Behandlung

## INHALT

- S. 6 **LYMPHSYSTEM**  
Kernstück der Krankheitsabwehr
- S. 8 **LYMPHÖDEM**  
Stadieneinteilung und erste Beschwerden
- S. 10 **SYMPTOME UND DIAGNOSE**  
Frühzeitige Diagnose verbessert Verlauf
- S. 12 **BEHANDLUNG**  
Konsequente Entstaunungs- und Kompressionstherapie
- S. 16 **Juzo® EXPERT PROGRAMM**  
Verschiedene Gestricke  
Versorgungsbeispiele



Seite 26: Allgemeine Verhaltensregeln

- S. 22     **AMBULANTE UND STATIONÄRE BEHANDLUNG**  
Ambulante Behandlung  
Stationäre Behandlung in einer Lymphklinik
  
- S. 26     **ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN**  
Tipps für Ödempatient/innen
  
- S. 30     **ARMLYMPHÖDEM**  
Spezielle Verhaltensregeln
  
- S. 33     **BEINLYMPHÖDEM**  
Spezielle Verhaltensregeln
  
- S. 36     **ADRESSEN**

# LYMPHSYSTEM

## Kernstück der Krankheitsabwehr

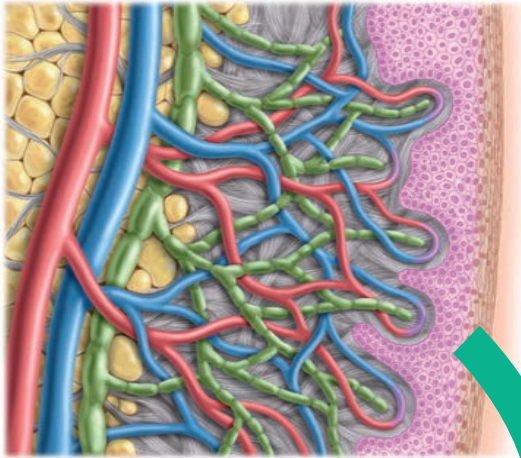
Das Lymphgefäßsystem ist neben den Arterien und Venen das dritte große Gefäßsystem in unserem Körper. Es ist ein Drainage- und Transportsystem mit dazwischengeschalteten Lymphknoten.

Die wichtigste Aufgabe der Lymphgefäße ist der Abtransport von Substanzen aus dem Zwischenzellraum zurück in das venöse System. Substanzen, die nur über die Lymphe entsorgt werden können, sind v. a. Eiweiß, Nahrungsfette, Zellen und Zelltrümmer sowie insbesondere eingedrungene Bakterien und Viren. Wasser ist nur das Transportmedium.

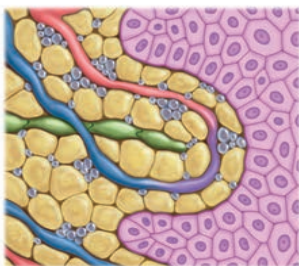
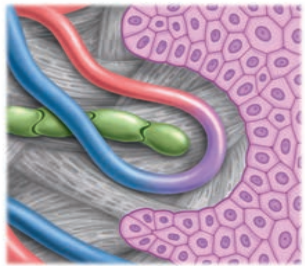
Die Lymphgefäße durchziehen den menschlichen Körper entlang der Blutgefäße und in den Extremitäten besonders im Unterhautfettgewebe. Sie transportieren täglich etwa zwei Liter Lymphe ab.

### **Komplexes System**

Das Lymphsystem durchzieht als Netzwerk aus lymphatischen Organen und Lymphgefäßen den gesamten Körper. Wird der Lymphfluss unterbrochen oder beeinträchtigt, bleibt die Flüssigkeit und das Eiweiß im Gewebe zurück und es entsteht eine Schwellung: das Lymphödem. Ursachen können beispielsweise fehlende oder verletzte Lymphknoten sein.



Über die Schlagadern wird das Blut bis zum großen Zeh gepumpt. 90 Prozent des Blutes fließen durch die Venen zum Herzen zurück. Die restlichen 10 Prozent werden über das zweite Rücklaufsystem, die Lymphbahnen, zum großen Kreislauf zurücktransportiert.



Lymphflüssigkeit wird über kleine Poren von den Lymphgefäßen aufgenommen und nach oben gepumpt (obere Grafik). Durch vermehrte Fetteinlagerung verengen sich die Lymphgefäße. Der Rückfluss der Lymphflüssigkeit ist damit blockiert (untere Grafik).





Die betroffene Extremität ermüdet schnell.

## LYMPHÖDEM

### Stadieneinteilung und erste Beschwerden

Beim Lymphödem handelt es sich um eine vermehrte Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe. Die betroffene Region ist bisweilen stark geschwollen und die Patienten leiden unter Spannungsgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Hervorgerufen wird die Erkrankung durch den ungenügenden Transport der lymphpflichtigen Substanzen. Lymphödeme unterscheiden sich in Ausdehnung, Lokalisation und Art der Ausprägung. Von der Herkunft unterscheidet der Arzt zwischen zwei Formen des Lymphödems: dem primären und sekundären Lymphödem.

#### **Primäres und sekundäres Lymphödem**

Von einem primären Lymphödem sprechen Ärzte, wenn die Ursache des Ödems nicht bekannt ist. Diskutiert werden Fehlbildungen oder eine zu geringe Zahl der Lymphgefäße.

Wesentlich häufiger sind jedoch die sekundären Formen, bei denen Teile des Lymphgefäßsystems geschädigt wurden. Die Ursachen sekundärer Lymphödeme sind unterschiedlich, z. B. als Folge von Verletzungen, bösartigen Erkrankungen, Infektionen, Insektenstichen,

Pilzerkrankungen oder Operationen. So kann zum Beispiel nach Brustkrebsoperationen ein Lymphödem am Arm auftreten. Aber auch extremes Übergewicht führt in manchen Fällen zu einem Lymphödem. Die meisten Patienten mit Lymphödem sind Frauen.

### **Erste Symptome und Beschwerden:**

- Schwere-, Druck- und Spannungsgefühl
- Kribbeln, Stiche oder leichte Taubheit
- Asymmetrische Schwellung einer Extremität
- Der Fuß- oder Handrücken ist geschwollen
- Schnelle Ermüdbarkeit der betroffenen Extremität
- Hautverfärbungen und andere Hautveränderungen
- Hautfalten und -furchen
- Erhöhte Anfälligkeit für Hautirritationen und Entzündungen

### **Verschiedene Stadien des Lymphödems:**

**Latentes Lymphödem** – keine Klinik, nur szintigraphisch messbar

#### **Stadium 0 – Latenzstadium**

- Bekannte Schädigung des Lymphsystems ohne Ödeme

#### **Stadium I – Reversibles Stadium**

- Bildet sich durch Hochlagern der Gliedmaße zurück
- Schwellung weich

#### **Stadium II – Irreversibles Stadium**

- Keine Rückbildung bei Hochlagerung der Extremitäten
- Verhärtung des Bindegewebes

#### **Stadium III – Elephantiasis**

- Extreme Volumenzunahme der Extremität
- Verhärtung der Haut, warzenförmige Wucherungen
- Gefahr des Lymphangiosarkoms
- Durch die Schwellung ist die Beweglichkeit stark eingeschränkt



Regelmäßiges Messen der Schwellung

## SYMPTOME UND DIAGNOSE

### Frühzeitige Diagnose verbessert Verlauf

Der Arzt stellt in der Regel eine präzise Diagnose anhand der Krankengeschichte und der klinischen Untersuchung. Eine einfache Möglichkeit, entstehende Ödeme selbst zu erkennen, besteht darin, mit dem Daumen ca. 10 Sekunden lang das betroffene Gewebe einzudrücken. Wenn die auftretende Hautdelle nicht sofort nach Beendigung des Drucks wieder verschwindet, deutet das auf ein Ödem hin. In diesem Fall ist es ratsam, einen Spezialisten aufzusuchen.

#### **Umfang der Schwellung messen**

Sie erleichtern dem behandelnden Arzt die Beurteilung des Lymphödems, indem Sie einmal pro Woche den Umfang der Schwellung messen und notieren. Am besten morgens, gleich nach dem Aufstehen. Die Volumenmessung ist nicht nur zur Diagnose, sondern auch zur Erfolgskontrolle einer langfristigen Therapie wichtig.

Der Arzt misst mit Hilfe verschiedener Verfahren den Umfang der Beine bzw. der Arme in gleichmäßigen Abständen. Einige arbeiten mit Röntgen- bzw. Laserstrahlen. Nebenwirkungsfrei und als schnelle Alternative gilt die Schattenprojektionsmessung mit elektronischer Auswertung (z. B. Perometer®).

Große Bedeutung hat heute die Ultraschalluntersuchung der Haut und des Unterhautfettgewebes mit hochauflösenden Sonden. Auch wenn kein dellenbildendes Ödem vorhanden ist, lassen sich damit Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe nachweisen. Die Ödemsonographie liefert Ihrem Arzt auch wichtige Hinweise zur Ursache Ihres Ödems. Weitere Untersuchungsmethoden des Lymphsystems, für bestimmte Fragestellungen, z. B. bei Gutachten, sind u. a. der Farbstofftest, die Lymphszintigraphie und die Lymphographie.



Asymmetrische Schwellung



Der Therapeut legt zur Entstauung Kompressionsverbände an.

## BEHANDLUNG

### Konsequente Entstauungs- und Kompressionstherapie

Im Gegensatz zu den meisten anderen Ödemformen führt das unbehandelte Lymphödem häufig zu schweren Folgeschäden des gestauten Gewebes. Nur wenn Betroffene konsequent sämtliche anerkannte Behandlungsmethoden anwenden, kann sich die Erkrankung nicht verschlimmern und die Lebensqualität verbessert sich.

#### **Lymphdrainage und Kompressionsbehandlung**

Die einzig anerkannte Behandlungsmöglichkeit beim Lymphödem ist die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE).

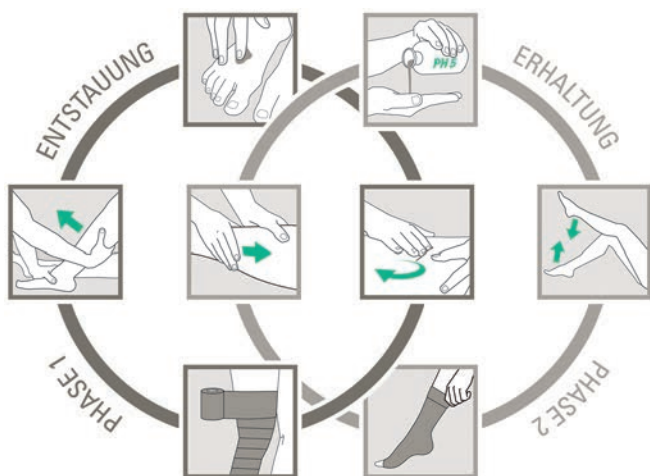
#### **Bausteine der KPE sind:**

1. Die Manuelle Lymphdrainage (MLD)
2. Die Kompressionsbehandlung mit
  - Lymphologischen Kompressionsverbänden
  - Lymphologischen Kompressionsstrümpfen und -segmenten
  - Apparativer Intermittierender Kompression

3. Konsequente Hautpflege
4. Gewichtskontrolle oder -reduktion
5. Entstauungsübungen, körperliche Aktivität
6. Eigenmotivation

Bei der Behandlung regt die spezielle Technik der Manuellen Lymphdrainage den Lymphtransport an. Durch besondere Griffe können damit sogar Verhärtungen des Gewebes gelockert werden. Während einer Sitzung bewegen die speziell ausgebildeten Lymphtherapeuten teilweise bis zu 500 ml Lymphe und Flüssigkeit aus jedem Bein. Wie bei einem Schwamm, der sich ohne Druck sofort wieder vollsaugt, läuft das Lymphödem ohne begleitende Kompressionsbehandlung nach der MLD sofort wieder nach.

Deshalb ist unbedingt eine Versorgung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen oder -strumpfhosen notwendig.



## Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE):

### Phase 1 – Entstauungsphase

In der Phase 1 der KPE arbeitet der Lymphtherapeut zunächst mit lymphologischen Kompressionsverbänden.

### Phase 2 – Erhaltungs- und Optimierungsphase

In der Phase 2 sind lymphologische, d.h. in aller Regel flachgestrickte Kompressionsstrümpfe oder -bekleidung zu tragen.

Pflegen Sie Ihre Haut intensiv, um sie vor Austrocknung zu schützen und so das Risiko von Infektionen im Bereich der ödematös gestauten Extremität zu minimieren.

Bei einem fortgeschrittenen Lymphödem empfiehlt sich die stationäre Behandlung in einer Spezialklinik.

Sekundäres Lymphödem  
mit Papillomatose



## KOMPLIKATIONEN

### Hautveränderungen beim Lymphödem

Wird nichts gegen ein bestehendes Lymphödem unternommen, kann es zu Veränderungen der Haut kommen. Oft wird diese dann trocken und schuppig. Da das Lymphsystem Eiweiß nicht mehr ausreichend abtransportiert, lagert sich dieses ins Gewebe ein (Proteoglykane). Entzündungen führen zu Verhärtungen (Fibrosen). Neues Bindegewebe bildet sich, wuchert und verfestigt das Ödem. Das Immunsystem der Haut ist im Bereich des Ödems gestört und anfällig für Erkrankungen wie Wundrose (Erysipel) und Hautpilz.



## Juzo® EXPERT PROGRAMM

### Für die effiziente Kompressionstherapie

Kompressionskleidung sichert den Erfolg der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie dauerhaft. Die medizinischen Kompressionsgestricke üben einen gleichmäßigen Druck auf das Gewebe aus und garantieren einen exakt definierten Druckverlauf. Die Versorgungen sind millimetergenau auf Ihren Körper abgemessen und je nach Einsatzgebiet in verschiedensten Ausführungen vom Wadenstrumpf bis zur Strumpfhose erhältlich.

#### Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe mit Naht sind bei der Versorgung von Lip- und Lymphödemen meist unverzichtbar. Die flachgestrickten Strümpfe (z. B. Juzo® Expert) werden Masche für Masche exakt der Körperform nach gestrickt. Das Gestrick wird mit einer flachen, elastischen Kettelnahat verbunden. In Verbindung mit Bewegung entsteht ein hoher Arbeitsdruck, der die optimale Komprimierung des Gewebes ermöglicht. Das stärkere Gestrick hat zusätzliche Besonderheiten, wie einen lymphabflussfördernden Effekt. Der kräftige Strumpf gibt dem Ödem nicht nach.

#### Lieferbar in den Farben:

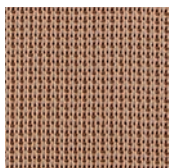
	<b>Schwarz</b>
<b>Haut</b>	<b>Blau</b>
<b>Platin</b>	<b>Dunkelblau</b>
<b>Mocca</b>	<b>Rot</b>
<b>Grau</b>	<b>Pink</b>

**Die Vorteile des Juzo® Expert Programms:**

- Optimaler Tragekomfort durch die flachen, elastischen und optisch unauffälligen Nähte.
- Gewährleistung der Gelenkbeweglichkeit durch das homogene, weiche und anschniegsame Material.
- Hohe Hautverträglichkeit durch die doppelagige Umwindung der Kompressionsfäden mit textilen Garnen.
- Exakt definierter Kompressionsdruck durch das zweizugelastische Gestrick, das millimetergenau entsprechend den Patientenmaßen im Flachstrickverfahren hergestellt wird.
- Alltagstauglichkeit der Kompressionskleidung durch die Verwendung latexfreier, sonnen- und salbensicherer, strapazierfähiger und dennoch luftdurchlässiger Materialien.
- Leichtes An- und Ausziehen durch feinmaschige Oberflächenstruktur des Gestricks und optionale Einarbeitung zusätzlicher Verschlüsse (Haken-, Reiß- und Klettverschlüsse).
- Spezielle Gestricke mit hohem Baumwollanteil (Juzo® Expert Cotton) sind besonders geeignet für Patienten mit empfindlicher Haut.
- Für Spezialversorgungen sind auch gröbere Materialien mit hohem Massageeffekt lieferbar (Juzo® Expert Strong).
- Silberhaltige Textilien mit antibakterieller Wirkung für Patienten mit Hautirritationen (Juzo® Expert Silver/Juzo® Expert Strong Silver).

## Juzo® EXPERT PROGRAMM

### Verschiedene Gestricke



#### **Juzo® Expert: Weiche Nahtqualität für individuelle Versorgungen**

Die flachgestricke Qualität Juzo® Expert ist durch seine angenehme Weichheit besonders bequem zu tragen und eignet sich perfekt für die Versorgung von Lip- und Lymphödempatienten.

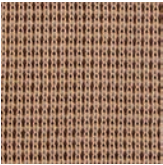
Juzo® Expert zeichnet sich durch eine flache und elastische Naht aus. Die Zweizug-Elastizität des Gestricks ermöglicht volle Bewegungsfreiheit für den Patienten. Das Material ist sehr pflegeleicht und trocknet bei einer Raumtemperatur von 20 °C in wenigen Stunden.

Bei der Qualität Juzo® Expert Cotton bedeckt nur reinste Baumwolle die Haut. Durch den hohen Baumwollanteil von fast 50 Prozent ist diese Qualität extrem weich und sehr gleitfähig. Juzo® Expert Cotton ist durch den hohen Anteil an Naturfasern besonders für Patienten mit empfindlicher Haut zu empfehlen oder auch für Patienten, die gerne Baumwolle tragen.



#### **Geprüfter Sonnenschutz**

Juzo® Expert hat einen Lichtschutzfaktor von 80 und garantiert damit sicheren Sonnenschutz für die Kompressionsklassen 1 und 2. Dies wurde vom Institut Hohenstein geprüft und zertifiziert.



**Juzo® Expert Strong:  
Der starke Partner in der Lymphologie**

Durch den hohen Arbeitsdruck und den Massageeffekt des Gewebes, empfiehlt sich die Anwendung von Juzo® Expert Strong, besonders bei schwer therapierbaren Lip- und Lymphödemen sowie bei Fibrosen. Die feste und robuste Flachstrickqualität eignet sich für Patienten mit einem besonders ausgeprägten Lip- oder Lymphödem.



**Juzo® Expert Silver:  
Reines Silber für antibakterielle Wirkung**

Vor allem Personen mit offenen oder chronischen Wunden infizieren sich leicht mit Eitererregern. Juzo® Expert Silver und Juzo® Expert Strong Silver wirken durch eingestrickte Silberfäden zusätzlich zur Kompression auf natürliche Weise antibakteriell. Das silberhaltige Gestrick stellt so das Gleichgewicht entzündeter und irritierter Haut wieder her. Silberhaltige Textilien verringern zudem den Juckreiz. Der durchgehend eingestrickte Silberfaden setzt Silberionen frei, die gegen Bakterien wie Staphylococcus aureus wirken.

**Beachten Sie: Je grober das Gestrick – desto höher der Effekt!**

## Juzo® EXPERT PROGRAMM

### Versorgungsbeispiele



Wadenstrumpf mit Ballenansatz



Schenkelstrumpf mit offener  
Fußspitze und Noppenhafrand



Strumpfhose mit Bund  
und Taillengummi sowie  
geschlossener Fußspitze



Wadenstrumpf mit Ballenansatz  
in Kombination mit Fuß-Zehenteil



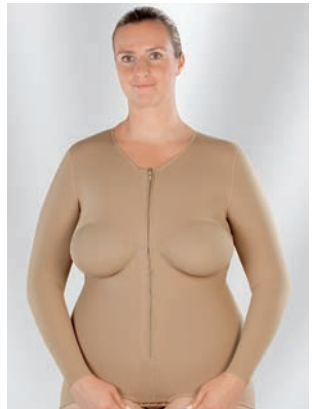
Caprihose und Wadenstrumpf mit geschlossener Fußspitze



Bermudahose und Schenkelstrumpf mit offener Fußspitze



Ärmel mit Noppenhafrand



Thoraxbandage mit Bodybefestigung



Optimale Behandlung in der Lymphklinik

## AMBULANTE UND STATIONÄRE BEHANDLUNG

### Zuhause oder in der Lymphklinik

Ein Lymphödem im Stadium I wird normalerweise ambulant behandelt. Ab dem Stadium II ist eine stationäre Behandlung zumindest als Erstmaßnahme sinnvoll. Dies hat folgende Gründe:

1. Die Erkrankung bedarf einer ständigen Behandlung. Wird diese unter- oder abgebrochen, verschlechtern sich sowohl der Befund als auch die Beschwerden wieder. Die Ursache des Leidens kann therapeutisch nicht beseitigt werden.
2. Die Betroffenen müssen von der Notwendigkeit, die Kompressionsbestrumpfung konsequent zu tragen, überzeugt werden. Das gelingt naturgemäß eher, wenn ein Erfolg sichtbar wird. Zwar mindert eine ambulante Behandlung in vielen Fällen die Beschwerden, bringt jedoch meist keine nennenswerte Umfangsabnahme der Beine.

3. Häufig ist es hilfreich, in einer Gruppe mit Leidensgenossinnen zu sein, die die gleichen Probleme haben und mit denen ein Erfahrungsaustausch möglich ist. Viele Frauen sind nach einem Aufenthalt in einer Lymphklinik wie verwandelt und zeigen wieder eine positive Lebenseinstellung.

4. In fortgeschrittenen Stadien ist eine wirksame Entstauung nur mit großem Aufwand zu erreichen. Die ambulanten Möglichkeiten vor Ort reichen oftmals nicht aus.



### **Stationäre Behandlung in einer Lymphklinik**

Eine optimale Behandlung, wie sie wohl nur unter stationären Bedingungen (Lymphologische Fachklinik oder Spezialabteilung in einer Allgemeinklinik) durchgeführt werden kann, sieht wie folgt aus:

1. Manuelle Lymphdrainage als Ganzbehandlung über mindestens 60 Minuten, dazu Atemübungen und entstauende Bewegungsübungen. Eventuell später Behandlung des zentralen Abflussgebietes.
2. Anschließende Kompressionsbandagierung mit speziellen schaumstoff- und textilelastischen Kurzzugbinden.
3. Eventuell Apparative Intermittierende Kompression.  
Dazu kommen wichtige unterstützende Maßnahmen:
  - Hautpflege
  - Ernährungsberatung
  - Individuell angepasste (Reduktions)-Kost
  - Schmerztherapie
  - Ergometer- und Fitnesstraining
  - Terraintraining
  - Psychologische Betreuung
  - Anleitung zur Selbstbehandlung

Die Patientinnen sind mit der Therapie den ganzen Tag beschäftigt. Nur durch diese intensiven Maßnahmen kann der Bein- bzw. Armumfang beachtlich reduziert werden. In den ersten beiden Wochen ist der Behandlungserfolg noch relativ gering. Der größte Fortschritt zeigt sich in den meisten Fällen in der dritten Woche. Bei schwerer Erkrankung mit sekundärem Lymphödem kann auch eine längere Behandlung notwendig werden.

### **Anschließende ambulante Behandlung**

Nach erfolgter Kompressionsversorgung ist zu Hause die Behandlung konsequent und dauerhaft fortzuführen:

Solange die Lymphgefäße noch intakt sind und durch den Lymphstau keine irreparablen Schäden an Haut- und Unterhautfettgewebe entstanden sind, muss die Manuelle Lymphdrainage nicht andauernd verabreicht werden.

Ihr behandelnder Arzt kann Manuelle Lymphdrainagen gemäß der Heilmittel-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses verordnen. Tragen Sie auch zu Hause konsequent Ihre Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen. Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen, empfiehlt sich die zusätzliche Verordnung eines Gerätes zur Apparativen Intermittierenden Kompression durch den betreuenden Hausarzt oder Lymphologen. Diese Maßnahmen sichern den Behandlungserfolg der Lymphklinik. In vielen Fällen mag das ausreichend sein. Manchmal tritt aber keine Besserung ein und der Zustand verschlechtert sich kontinuierlich, obwohl der Patient gut mitarbeitet und alle bekannten Therapiemaßnahmen getroffen wurden. Der Arzt hat die Anzahl der wöchentlichen Lymphdrainagen oder die Stundenanzahl im Lymphomaten angehoben und/oder die Kompression erhöht bzw. stärkere Kompressionsstrümpfe verordnet.

Verschlechtert sich die Erkrankung also trotz aufgeschlossener und aktiver Therapieteilnahme der Patientinnen, dann ist ein erneuter stationärer Aufenthalt in einer Lymphklinik nötig. Auch weitere stationäre Behandlungen sind im Laufe der Jahre in Betracht zu ziehen, wenn die Möglichkeiten der ambulanten Behandlung vor Ort ausgeschöpft sind.



Gründliche Hautpflege ist wichtig.

## ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

### Tipps für Ödempatient/innen

„Wir müssen erreichen, dass unsere Patienten mit ihrem Ödem leben und nicht für ihr Ödem.“ Dieser etwas abgewandelte Satz von Prof. Urs Brunner von 1983 steht bewusst über den nachfolgenden Ratschlägen.

Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Sie werden vielleicht spüren, dass Ihr Ödem bei körperlicher Anstrengung zunimmt. Legen Sie Pausen ein.

Lympe als Mischung aus Eiweiß und Wasser (wie Eiklar) ist ein idealer Nährboden für Krankheitserreger, bei Verletzungen besteht daher die Gefahr einer Wundrose (Erysipel). Viele Tipps zielen daher darauf, Verletzungen zu vermeiden und, falls doch etwas passiert, richtig darauf zu reagieren.

## Körperpflege und Hygiene

- Tragen Sie die vom Arzt verordneten Kompressionsverbände/-strümpfe täglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit und gründliche Hautpflege.
- Verwenden Sie am besten keine normale Seife, sondern Seife mit saurem pH-Wert. So erhalten Sie den Säureschutzfilm der Haut.
- Die Haut darf nicht trocken oder rissig sein. Pflegen Sie die Haut abends gründlich mit fett- und feuchtigkeitsspendenden Cremes. Die Hautpflegeprodukte können über Nacht gut einziehen und setzen sich so nicht in der Kompressionskleidung fest.
- Viele Kosmetika können die Haut reizen und verursachen Allergien. Achten Sie auf die Inhaltsstoffe und lassen Sie sich ggf. beraten.
- Suchen Sie bei ersten Anzeichen einer Pilzkrankung (juckende Rötung, gelbe, brüchige Nägel, Einrisse zwischen den Zehen) sofort Ihren Arzt auf.
- Schneiden Sie bei der Nagelpflege nicht in den Nagelfalz.
- Keine knetende Massage des Ödembereichs, keine festen Hautbürsten verwenden.
- Schützen Sie beim Sonnenbad die Haut unbedingt vor Austrocknung und Sonnenbrand. Juzo® Expert Kompressionsversorgungen verfügen in den Kompressionsklassen 1 und 2 über einen Lichtschutzfaktor von 80.
- Tragen Sie stets ein Fläschchen Desinfektionsmittel bei sich.

## Kleidung

- Tragen Sie, so oft es Ihnen möglich ist, bequeme Kleidung.
- BH-Träger, Röcke, Hosen, Gürtel, Gummizüge – kein Kleidungsstück darf Druck ausüben oder in die Haut einschneiden.
- Die freie Atmung ist wichtig. Achten Sie darauf, dass Ihre Bewegungsfähigkeit erhalten bleibt und der Lymphabfluss nirgendwo behindert wird.
- Vermeiden Sie das Tragen schwerer Mäntel.
- Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen.



Bewegung unterstützt die Therapie.

## **Ernährung**

- Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu erreichen und zu halten. Bekämpfen Sie Übergewicht durch ausgewogene Ernährung und Bewegung.
- Viel frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Zucker, Kuchen, Kekse.
- Rauchen ist gesundheitsschädlich. Besser, Sie gewöhnen es sich ab.
- Trinken Sie nach Durstgefühl so viel Sie wollen, empfehlenswert sind mindestens 2 Liter pro Tag.

## **Sport**

- Ruhiges Schwimmen, Spazierengehen, Radfahren sind empfehlenswert und unterstützen die Therapiemaßnahmen.
- Keine überdehnende Gymnastik.
- Vermeiden Sie anstrengende Sportarten und ruckartige Bewegungen der betroffenen Extremität (z. B. Tennis, Golf, Fußball, Jogging, Bergsteigen, Skifahren).
- Vermeiden Sie Quetschungen, Prellungen und Blutergüsse.

### **Arzt und Therapeut**

- Nur im Notfall Blutdruckmessung, Akupunktur, Akupressur sowie Injektion und Blutentnahme an der betroffenen Extremität durchführen.
- Eine manuelle Lymphdrainage nicht als isolierte Therapiemaßnahme akzeptieren (Kompression ist unbedingt notwendig).
- Keine Wärmebehandlungen (z. B. wärmende Salben, Fango, Solarien, extreme Bäder, tiefenwärmende Elektrotherapie) an der betreffenden Extremität.
- Suchen Sie sofort Ihren Arzt auf,
  - wenn das Ödem zunimmt und sich Anzeichen einer Entzündung zeigen (Hautrötung, Fieber, Schüttelfrost).
  - wenn im angeschwollenen Gebiet ein blutergussartiger Fleck auftritt.
  - wenn Schmerzen auftreten und die Muskelkraft nachlässt.
  - wenn sich die Schwellung trotz adäquater Behandlung verschlechtert.

### **Reise**

- Meiden Sie Urlaubsgebiete mit feuchtwarmem Klima (Hitze) und starkem Insektenvorkommen. Antibiotika für den Notfall mitnehmen.
- Legen Sie bei längeren Reisen Pausen für gymnastische Übungen ein. Im Flugzeug öfter aufstehen und laufen.
- Schützen Sie sich vor zu großer Hitzeeinwirkung (übermäßige Sauna- und Sonnenbäder).
- Vermeiden Sie Sonnenbrand.
- Achten Sie beim Autofahren darauf, dass der Sicherheitsgurt nicht einschneidet.

# ARMLYMPHÖDEM

## Spezielle Verhaltensregeln

### Arzt und Therapeut

- Keine intensive Wärmebehandlung des Armes (z. B. wärmende Salben, Fango, Solarien, Bäder, tiefenwärmende Elektrotherapie).
- Keine Injektion, Akupunktur oder Akupressur an dem betroffenen Arm durchführen.
- Blutdruck nicht am betroffenen Arm messen.
- Kein Blut am betroffenen Arm entnehmen.
- Keine knetende Massage im Ödembereich durchführen.

### Beruf, Haus und Garten

- Betroffenen Arm nicht überlasten: Vorsicht beim Fenster putzen oder Wäsche aufhängen etc. Keine schweren Gegenstände tragen.
- Auch bei Arbeiten im Haushalt die verordneten Armstrümpfe und Kompressionshandschuhe tragen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit sehr heißem Wasser (Spülen, Putzen, Handwäsche) und Verbrennungen beim Kochen und Bügeln.
- Vermeiden Sie Verletzungen, z. B. durch Küchenmesser, Nähnadeln, Dornen, Stacheln, Gartengeräte.
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Tiere.
- Pflegen Sie Ihre Hände sorgfältig.
- Manche Menschen müssen neue Fähigkeiten trainieren, z. B. mit der anderen Hand schreiben lernen.

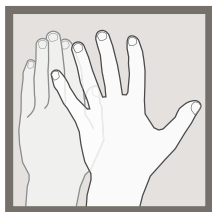
### Kleidung

- Keine engen Armbänder, Ringe und Armbanduhren am betroffenen Arm tragen.
- BH-Träger dürfen nicht einschneiden.

## ÜBUNGEN

### Zur Anregung der Lymphmotorik bei Armlymphödem

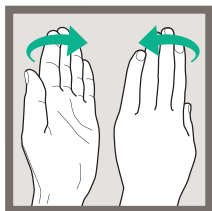
Wir empfehlen Ihnen, folgende Übungen vorbeugend – aber auch als therapeutische Maßnahme – morgens und abends mehrmals durchzuführen (mit Kompressionsärmel/-handschuh).



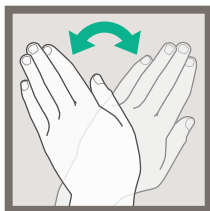
Finger spreizen und schließen



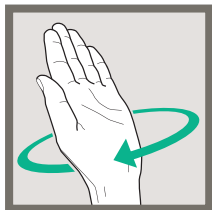
Finger ausstrecken und Faust bilden



Handflächen drehen

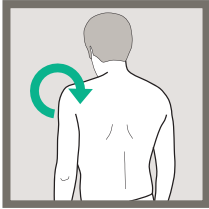


Hand in beide Richtungen drehen

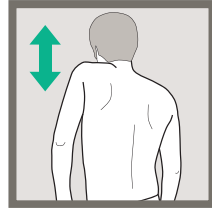


Hand kreisen



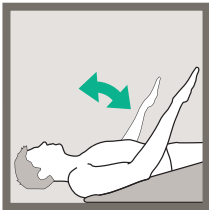


Schulter kreisen

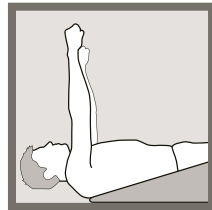


Schulter senken  
und heben

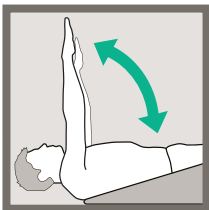
Die folgenden Übungen sollten liegend durchgeführt werden:  
Ein Keilkissen zur Hochlagerung des Armes unterstützt die Wirksamkeit  
der Übungen und verbessert den Rückfluss der Ödemflüssigkeit.



Unterarm leicht anheben  
und langsam absenken



Faust schließen und  
öffnen



Arm anheben und  
langsam absenken

# BEINLYMPHÖDEM

## Spezielle Verhaltensregeln

### Arzt und Therapeut

- Keine Wärmebehandlungen des Beines (z. B. wärmende Salben, Fango, Solarien, Bäder, tiefenwärmende Elektrotherapie).
- Keine Injektion, Akupunktur oder Akupressur am betroffenen Bein durchführen.
- Hosen, Röcke, Gummizüge dürfen nicht einschneiden (behindert den Lymphabfluss).
- Keine knetende Massage im Ödembereich durchführen.

### Beruf, Haus und Garten

- Beine nicht übereinander schlagen.
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Tiere.
- Vermeiden Sie Verletzungen, z. B. durch Gartengeräte, Dornen, Stacheln. Tragen Sie Schienbeinschoner!
- Bevorzugen Sie die Treppe, es muss nicht immer der Aufzug sein.
- Mehrmals täglich das betroffene Bein hochlegen.
- Auch während der Nachtruhe ist es sinnvoll Arme oder Beine hochzulagern. Hierzu eignet sich ein Keilkissen.

### Kleidung

- Keine engen Schuhe oder Schuhe mit hohen Absätzen tragen, eventuell orthopädisch angepasste, gepolsterte Schuhe, gegebenenfalls verordnete Einlagen tragen.
- Kein luftundurchlässiges Schuhwerk (z. B. Gummistiefel) tragen.

### Generell gilt:

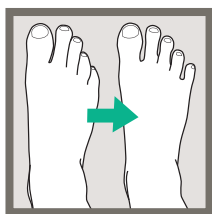
**liegen und laufen = lobenswert**

**sitzen und stehen = schlecht!**

## ÜBUNGEN

### Zur Anregung der Lymphmotorik bei Beinlymphödem

Wir empfehlen Ihnen, folgende Übungen vorbeugend – aber auch als therapeutische Maßnahme – morgens und abends mehrmals durchzuführen (mit Kompressionsstrümpfen/-segmenten).



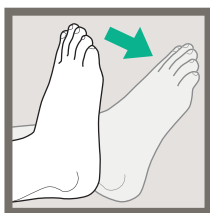
Zehen spreizen



Zehen krümmen und  
strecken



Fuß in beide  
Richtungen bewegen

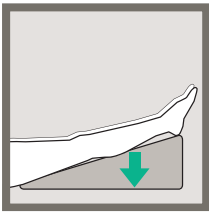


Fuß hochziehen und  
strecken

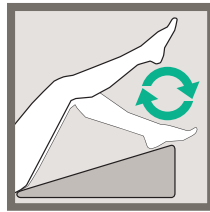


Fuß rechts- und  
linksherum kreisen

Die folgenden Übungen sollten liegend durchgeführt werden:  
Ein Keilkissen zur Hochlagerung des Beines unterstützt die Wirksamkeit der Übungen und verbessert den Rückfluss der Ödemflüssigkeit.



Anspannen der  
Wadenmuskulatur



Leichtes Fahrradfahren  
(ohne starke Bewegungen  
des Knies)

## KONTAKTADRESSEN

### **Charité-Universitätsmedizin Berlin**

Arbeitsbereich Physikalische Medizin und Rehabilitation  
Campus Charité Mitte  
Charitéplatz 1, 10117 Berlin  
Telefon: 0 30 / 4 50 51 70 82, Telefax: 0 30 / 4 50 51 79 07

### **Charité-Universitätsmedizin Berlin**

Arbeitsbereich Physikalische Medizin und Rehabilitation  
Campus Benjamin Franklin  
Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin  
Telefon: 0 30 / 84 45 39 61, Telefax: 0 30 / 84 45 31 74

### **Seeklinik Zechlin**

Obere Braminseestraße 22, 16837 Dorf Zechlin  
Telefon: 03 39 23 / 8 90, Telefax: 03 39 23 / 7 05 07  
Email: seeklinik@t-online.de, Internet: www.seeklinik.de

### **Ostseeklinik Damp, Abteilung Innere Medizin**

#### **Chefarzt: Dr. med. Joachim Georgi**

Seute-Deern-Ring 20, 24351 Damp  
Telefon: 0 43 52 / 80 60 01, Telefax: 0 43 52 / 80 60 02  
Email: ostseeklinik@damp.de, Internet: www.damp.de

### **REHA-Klinik Schloß Schönhagen mit lymphologischer Fachabteilung, Chefarzt: Dr. med. Martin Rotsch**

Schloßstraße 1, 24398 Brodersby  
Telefon: 0 46 44 / 90 - 0, Telefax: 0 46 44 / 90 - 18 00  
Email: info@damp.de, Internet: www.damp.de

### **Mathias-Spital – Rheine**

#### **Herr Dr. med. Gerd Lulay**

Chirurg, Gefäßchirurg, Thoraxchirurg  
Frankenburgstraße 31, 48431 Rheine  
Telefon: 0 59 71 / 42 13 31, Telefax: 0 59 71 / 4 23 13 31  
Email: g.lulay@mathias-spital.de

**Baumrainklinik „Haus am Schloßpark“  
Fachklinik für Lymphologie und Ödemkrankheiten**

**Chefarzt: Dr. med. Winfried Schneider**

Hochstraße 7, 57319 Bad Berleburg

Telefon: 0 27 51 / 80 40, Telefax: 0 27 51 / 80 42 00

Email: [info@lymphklinik.com](mailto:info@lymphklinik.com), Internet: [www.lymphklinik.com](http://www.lymphklinik.com)

**Klinik Taunus**

**Frau Dr. Barbara Neptopil**

Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim

Telefon: 0 60 32 / 34 11 61

Email: [dr.med.barbara.christine.netopil@drv-bund.de](mailto:dr.med.barbara.christine.netopil@drv-bund.de)

**Eggbergklinik Bad Säckingen GmbH**

**Klinik für Lymphologie**

**Chefarzt: Dr. med. H. Hakuba**

Bergseestraße 81, 79713 Bad Säckingen

Telefon: 0 77 61 / 55 10, Telefax: 0 77 61 / 55 11 66

Email: [info@eggbergklinik.de](mailto:info@eggbergklinik.de), Internet: [www.eggbergklinik.de](http://www.eggbergklinik.de)

**Gesellschaft deutschsprachiger Lymphologen**

Rößlehofweg 2 - 6, 79856 Hinterzarten

Telefon: 0 76 52 / 12 40, Telefax: 0 76 52 / 1 24 - 116

Email: [foeldi@foeldiklinik.de](mailto:foeldi@foeldiklinik.de), Internet: [www.lymphologie.org](http://www.lymphologie.org)

**Földi-Klinik, Fachklinik für Lymphologie**

**Ärztliche Leiterin: Frau Dr. med. Etelka Földi**

Rößlehofweg 2 - 6, 79856 Hinterzarten

Telefon: 0 76 52 / 12 40, Telefax: 0 76 52 / 1 24 - 116

Email: [foeldi@foeldiklinik.de](mailto:foeldi@foeldiklinik.de), Internet: [www.foeldiklinik.de](http://www.foeldiklinik.de)

**Deutsche Gesellschaft für Lymphologie**

Lindenstraße 8, 79877 Friedenweiler

Telefon: 0 76 51 / 97 16 11, Telefax: 0 76 51 / 97 16 12

Email: [lymphdgl@t-online.de](mailto:lymphdgl@t-online.de), Internet: [www.dglymph.de](http://www.dglymph.de)

**Feldbergklinik Dr. Asdonk**

Todtmooser Straße 48, 79837 St. Blasien

Telefon: 0 76 72 / 48 40, Telefax: 0 76 72 / 48 45 55

Email: feldbergklinik@t-online.de, Internet: www.feldbergklinik.de

**Krankenhaus Freising, Station A 5 – Lymphangiologie/Kardiologie**

**Fachbereichsleitung: Birgit Fosso**

Mainburger Straße 29, 85356 Freising

Telefon: 0 81 61 / 24 30 00, Telefax: 0 81 61 / 24 - 30 99

Email: info@klinikum-freising.de, Internet: www.klinikum-freising.de

**Klinikum Fichtelgebirge, Innere Abteilung**

**Chefarzt: Dr. med. Bertram Krüger, FA für Innere Medizin**

Weißbacher Straße 62, 95100 Selb

Telefon: 0 92 87 / 9 71 - 0, Telefax: 0 92 87 / 9 71 - 2 22

Email: info@khselb.de, Internet: www.khselb.de

**Lympho-Opt, Fachklinik für Lymphologie**

**Ärztlicher Leiter: Dr. med. F. J. Schingale**

Happurger Straße 15, 91224 Pommelsbrunn/Hohenstadt

Telefon: 0 91 54 / 91 12 00, Telefax: 0 91 54 / 91 12 02

Email: klinik@lympho-opt.de, Internet: www.lympho-opt.de

**Wittlinger Therapiezentrum**

**Chefarzt: Dr. med. Georg Kettenhuber**

Alleestraße 30, A-6344 Walchsee/Tirol

Telefon: 00 43 / 53 74 / 52 45, Telefax: 00 43 / 53 74 / 5 24 54

Email: office@wittlinger-therapiezentrum.com

Internet: www.wittlinger-therapiezentrum.com

**Landeskrankenhaus Wolfsberg, Zentrum für Lymphologie**

**Abteilungsvorstand: Prim. Dr. Walter Döllner**

Paul Hackhoferstraße 9 A, A-9400 Wolfsberg

Telefon: 00 43 / 43 52 / 5 33, Telefax: 00 43 / 43 52 / 5 33 - 7 61 65

Email: office@lkh-wo.at, Internet: www.lkh-wo.at





**Julius Zorn GmbH**

Juliusplatz 1  
86551 Aichach  
Deutschland  
info@juzo.de

[www.juzo.com](http://www.juzo.com)

Überreicht von:

