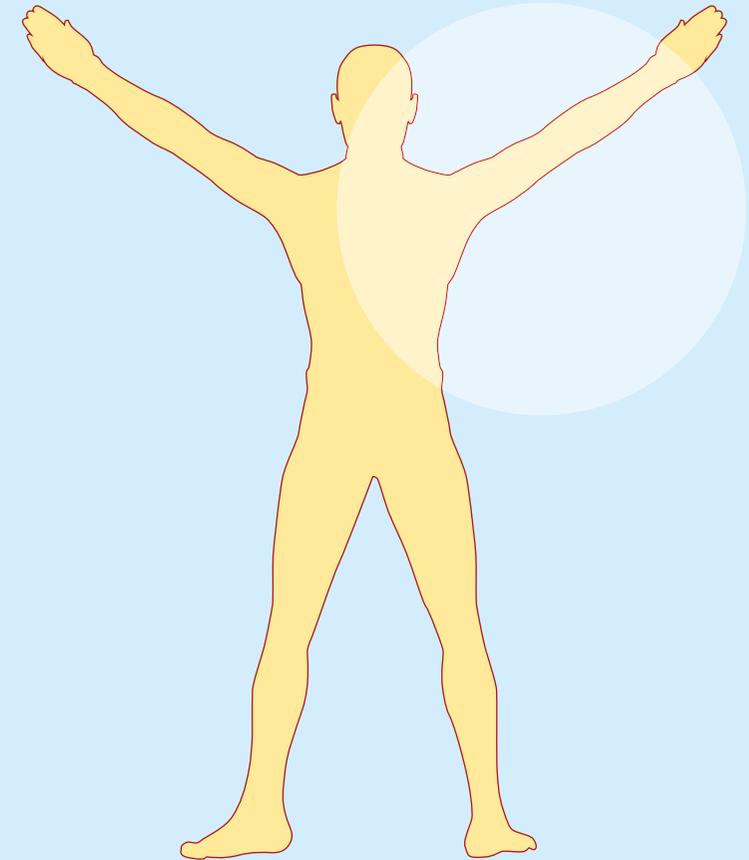


Therapie

Ist es zu einem Lymphödem gekommen, sind u. a. Vorbeugemaßnahmen ganz besonders zu beachten. Die Neigung, ein Lymphödem zu entwickeln, bleibt lebenslang bestehen. Eine Belastung, die einmal einen Lymphstau hervorgerufen hat, sollte vermieden bzw. erheblich reduziert werden.

- Lagern Sie den betroffenen Arm möglichst oft hoch (nachts, in Ruhepausen). Ein Liegekeil für den Arm ist günstig.
- Regelmäßige manuelle Lymphdrainagen (verschreibt Ihnen Ihr Arzt), bei ausgeprägtem Ödem Kompressionstherapie mit Bandagen, nach Abschwellen des Ödems Anpassung eines Kompressionsstrumpfes nach Maß für den Arm (muss ebenfalls verschrieben werden). Bandagen bzw. Armstrumpf sollten tagsüber möglichst ständig getragen werden.
- Führen Sie die gymnastischen Übungen regelmäßig durch, auch mehrfach täglich zwischendurch.



Lymphödem des Armes

Verhaltensregeln bei Lymphödem des Armes

Nach einer Operation (Lymphknotenausräumung) und/oder Bestrahlung der Achselhöhle oder Schlüsselbeinrinne kann sich, auch Jahre nach der Operation oder Bestrahlung, ein Lymphödem des gleichseitigen Armes entwickeln. Das Risiko für ein Lymphödem ist individuell unterschiedlich und hängt u. a. davon ab, wie viele Lymphknoten vorhanden waren, wie viele entfernt wurden und wie groß die Transportkapazität der verbliebenen Lymphbahnen ist. Es gibt keine zuverlässige Voraussage, wer ein Lymphödem entwickeln wird und wer nicht.

Es gibt aber bestimmte Belastungen, die ein Lymphödem auslösen können, wie:

- Überanstrengungen
- hohe/niedrige Temperaturen
- Entzündungen/Verletzungen
- einengende Kleidung
- Übergewicht

Um die noch vorhandenen Lymphbahnen nicht weiter zu schädigen bzw. ein Lymphödem zu vermeiden, sollten folgende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden:

Überlastung führt zur vermehrten Bildung von Lymphflüssigkeit, daher:

- keine Überlastungen des Armes, wie schweres Heben und Tragen, Garten umgraben, Fensterputzen, stundenlanges Bügeln u. ä., auch keine mehrstündigen monotonen Arbeiten mit den Armen, z. B. Fließbandarbeiten, Akkord, beim Sport keine Schwung- oder Schleuderübungen, keine überdehnenden, reißenden oder zerrenden Bewegungen
- Arm nicht lange herunterhängen lassen, möglichst oft etwas erhöht lagern, zwischendurch isometrische Übungen (z. B. Faustschluss und Armmuskulatur kräftig anspannen, dann wieder entspannen, 7-10x hintereinander, 3-4x/Tag)

Abschnürung engt die noch vorhandenen Lymphgefäße ein und behindert den

Lymphabfluss, daher:

- keine abschnürende Kleidung, keine schwere Umhängetasche auf der betroffenen Seite, keine Armbanduhr, keine abschnürenden Armbänder oder Ringe am betroffenen Arm
- keine Blutdruck-Messung am betroffenen Arm

Überwärmung führt zur vermehrten Bildung von Lymphflüssigkeit, daher:

- keine große Hitzeeinwirkung wie Sauna, heiße Bäder (nicht über 34°C), heiße Packungen, Sonnenbaden, Verbrennungen (bei der Hausarbeit am Herd, Ofen oder Bügeleisen Handschuhe benutzen)

Unterkühlung/Erfrüerungen schädigt Blut- und Lymphgefäße, bei Wiedererwärmung verstärkte Durchblutung, dadurch vermehrte Bildung von Lymphflüssigkeit:

- bei Kälte warme Kleidung, dicke Handschuhe

Klassische (Knet-)Massage kann Blut- und Lymphgefäße schädigen, erhöht die Durchblutung und führt dadurch zu vermehrter Bildung von Lymphflüssigkeit:

- stattdessen Marnitztherapie

Verletzungen/Entzündungen am betroffenen Arm können die Blut- und Lymphgefäße schädigen, erhöhen die Durchblutung und führen dadurch zu vermehrter Bildung von Lymphflüssigkeit, daher:

- Verletzungen am betroffenen Arm vermeiden
- Vorsicht bei der Nagelpflege
- bei Küchenarbeiten mit scharfen Gegenständen oder Gartenarbeiten (Dornen) Handschuhe tragen, beim Nähen Fingerhut benutzen
- bei Gefahr von Insektenstichen langärmelige Kleidung, ggf. auch Handschuhe anziehen (Mückengebiete meiden)
- keine Spritzen, Infusionen oder Blutentnahmen am gefährdeten Arm
- keine Akupunktur am gefährdeten Arm oder dem zugehörigen Körperquadranten
- keine reizenden oder allergisierenden Kosmetika/Körperpflegemittel verwenden
- bei Ekzemen konsequente Behandlung
- Vorsicht bei manuellen Tätigkeiten in heißem Wasser, in Laugen oder säurehaltigem Wasser (Handschuhe anziehen)

Bei jeder Verletzung dringen Bakterien in die Wunde ein. Da die Lymphe und die Lymphknoten auch zur Vernichtung von Bakterien erforderlich sind, kann es bei Lymphstau (auch wenn kein Lymphödem vorhanden ist) zur Ausbreitung von Wundinfektionen kommen. Diese nennt man Erysipel (Wundrose). Sie sind an einer flächenhaften Rötung und Überwärmung der Haut zu erkennen. Manchmal war die verursachende Wunde so klein, dass man sie nicht sieht. Schon wenn Sie nur den Verdacht auf eine Wundrose haben, suchen Sie sofort ihren Arzt auf, da sofort antibiotisch behandelt werden muss!

Ernährung

Es gibt keine spezielle Diät zur Vermeidung eines Lymphödems. Abwechslungsreiche Kost mit viel frischem Obst, Gemüse und Salaten und wenig Fett (vermeiden von Übergewicht) ist allgemein empfehlenswert. Kochsalzarme Ernährung ist günstig. Alkohol kann ein Lymphödem verschlechtern.

Bewegung

Übertriebene Schonung ist auch zu vermeiden, da hierunter das Wohlbefinden allgemein und die Beweglichkeit des Schultergelenks im Speziellen leiden.

Führen Sie regelmäßig gymnastische Übungen auch zu Hause durch.

Fragen Sie im Rahmen der Schulter-Arm-Gymnastik oder der Lymphdrainage nach speziellen, für Sie geeigneten Übungen.