

Was kann ich selbst zum Behandlungserfolg beitragen?



Die Hinweise und Ratschläge des behandelnden Arztes bezüglich des Behandlungsablaufens unbedingt beachten.

Sollte irgendetwas Ungewöhnliches auffallen (Rötung und Überwärmung der Haut, Entzündungen oder Wunden, Schmerzen, Zunahme des Ödems oder Probleme mit Sitz/Passform des Kompressionsstrumpfes), umgehend den behandelnden Arzt aufsuchen.

Konsequente Mitarbeit bei der KPE trägt zu deren Erfolg entscheidend bei, d.h. regelmässige Hautpflege, Tragen der Kompressionsstrümpfe, Einhalten von Terminen beim Lymphtherapeuten und Durchführen der empfohlenen Bewegungsübungen liegen in der Verantwortung des Patienten.

Bei konsequenter Durchführung der KPE, wozu das **regelmässige Tragen des Kompressionsstrumpfes** gehört, ist ein nahezu normales und uneingeschränktes Leben möglich.

1. Vorsicht vor Verletzungen und Überbelastung

Mitverantwortung: Eingriffe wie z.B. Injektionen, Blutdruckmessungen, Blutabnahmen, Akupunktur usw. sollten nicht am betroffenen Arm oder Bein erfolgen. Der Patient sollte daran denken, sein Gegenüber über die Lympherkkrankung zu informieren.

Schutz vor Verletzungen im Haushalt und Garten (Schutzhandschuhe).

Sportliche Aktivitäten sind nach wie vor wichtig und sinnvoll – allerdings ist auch hier ein vernünftiges Mass (Intervallgehrtraining) gefragt. Sportarten mit Extremlastungen und hoher Verletzungsgefahr können sich ungünstig auf das Lymphödem auswirken.

Vermeidung von Überlastung (z.B. schweres Tragen).

Auch bei der Nagelpflege gilt es, vorsichtig zu sein. Insektenstiche vermeiden – deren Stiche können Entzündungen hervorrufen, die das Lymphödem verschlechtern.

2. Vorsicht vor Entzündungen

Bakterielle Entzündungen (Erysipel) oder Pilzinfektionen sollten sofort behandelt werden. Sie führen zu einer starken Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung.

Zur Prophylaxe ist es ratsam, schon bei Bagatellverletzungen über mehrere Tage Desinfektionsmittel aufzutragen.

Bei trockener Haut zur Pflege eine leicht saure Creme verwenden.

3. Vorsicht vor einengender Kleidung

Einschnürende Teile wie z.B. schmal BH-Träger oder enge Unterwäsche vermeiden. Schmuck (Uhren, Ringe) am gesunden Arm tragen.

4. Vorsicht vor Überwärmung oder Erfrierungen

Vor übermässiger Sonneneinstrahlung und Überwärmung schützen (auch Solarium, Sauna, Thermalbad).

Im Winter ist warme Kleidung mit dicken Handschuhen, warmen Socken und warmen Schuhen empfehlenswert.

5. Vorsicht vor Übergewicht

Fett und Lymphe vertragen sich nicht. Gewichtsabnahme bei starkem Übergewicht ist notwendig. Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht.

