

## Regeln, die ein Lymphödem in Schach halten

Wer einige wichtige Verhaltensregeln beachtet, kann eine zusätzliche Schädigung der restlichen Lymphgefässe weitgehend verhindern und die Bildung von Lymphflüssigkeit möglichst reduzieren.

Allgemein sind Verletzungen, Hitze- und Kälteeinwirkungen zu vermeiden. Die Haut sollte mit geeigneten Hautpflegemitteln geschmeidig gehalten werden. Ekzeme (durch Kosmetika, Reinigungsmittel etc.) sollten vermieden werden. Keine einengende Kleidung od. Schmuck tragen.

### 1. Vorsicht vor Verletzungen

Grosse, kleine und auch wiederholte kleinste Verletzungen führen zur Zerstörung von Lymphgefässen oder zu Blutergüssen, welche die Lymphflüssigkeitsmenge erhöhen. Infolge der bestehenden örtlichen Immunschwäche ist die Infektionsgefahr sehr hoch. Eine Infektion zerstört Lymphgefässe und kann ein Lymphödem auslösen oder verstärken.

- Bei Küchenarbeit mit spitzen und scharfen Gegenständen Handschuhe benutzen, beim Spülen Gummihandschuhe.
- Bei der Blumenpflege und bei Gartenarbeiten wegen der Stacheln und Dornen sowie beim Umgang mit Haustieren wegen allfälligen Kratz- und Bisswunden Handschuhe, langärmelige Kleidung und lange Hosen tragen. Zu enge oder schlechtsitzende Schuhe können zu Scheuerstellen oder Druckblasen führen.
- Kein Barfussgang ausserhalb der Wohnung.
- Beim Baden in natürlichen Gewässern oder im Meer wegen der Verletzungsgefahr Badesandalen tragen, in Hallenbädern Vorsicht vor Fusspilz.
- Bei Gefahr von Insektenstichen (zum Beispiel bei Grillparty am Sommerabend) langärmelige Kleidung tragen.
- Bei der Nagelpflege nicht in die Haut schneiden.
- Am Körperteil mit Lymphödem keine Blutentnahme oder Infusion, keine Injektionen oder Akupunkturbehandlungen durchführen.
- Keine häufigen Blutdruckmessungen am gefährdeten Arm – sie können ausserdem bei stärker gradigen Arm-Ödemen falsch überhöhte Werte ergeben.

## 2. Vorsicht vor Entzündungen

Sie führen zu einer starken Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung, besonders bei bakteriellen Entzündungen.

- Die Wundrose (Erysipel), eine durch Streptokokken-Bakterien hervorgerufene Entzündung, ist die häufigste Komplikation des Lymphödems.
- Zur Erysipel-Prophylaxe 2 – 3 Mal täglich ein Desinfektionsmittel auf jede Bagatellverletzung des geschädigten Armes oder Beines auftragen – und zwar über mehrere Tage.
- Beim Auftreten eines Erysipels (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber, Wärme) sofort den Arzt aufsuchen, damit eine antibiotische Behandlung eingeleitet werden kann.
- Desinfektionsmittel und Antibiotikum zu Hause und im Urlaub immer bei sich haben.
- Pilzkrankungen mit entsprechenden Salben oder Lösungen konsequent behandeln.
- Ekzeme können zu einer Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung führen und das Eindringen von Bakterien begünstigen. Deshalb auch Ekzeme konsequent behandeln.
- Hautpflege ist sehr wichtig, zu trockene Haut erleichtert das Eindringen von Bakterien.

## 3. Vorsicht vor Überlastungen

Sie führen durch Zunahme der Lymphflüssigkeitsbildung zur Ödem Verstärkung

- Im Beruf keine mehrstündigen monotonen Arbeiten mit den Armen (zum Beispiel am Fließband, Akkord; Hand- und Maschinenschreiben nur eingeschränkt möglich).
- Bei der Hausarbeit können Fensterputzen, stundenlanges Bügeln oder Stricken ungünstig sein.
- Einkaufstasche mit dem gesunden Arm tragen, eventuell Tasche oder Koffer mit Rädern benutzen.
- Beim Sport sind Überanstrengungen der Arme oder Beine ungünstig. Günstig sind dagegen Ausdauersportarten im Sinne eines Intervalltrainings, wie Schwimmen, Nordic-Walken, Jogging, Langlauf, Golf – wichtig bei allen Tätigkeiten ist, immer wieder Bewegungen einzuschalten oder die Beine hoch zu legen, um den Lymphabfluss zu verbessern
- Alle Sportarten (ausser Schwimmen) möglichst mit Kompressionsstrumpf betreiben, da dieser den Lymphabfluss fördert.
- Unbewegliches Hängen lassen des Armes ist ungünstig, deshalb viel bewegen.

#### **4. Vorsicht vor Überwärmung**

Überwärmung führt zu gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung

- Urlaub in heissen Ländern ist ungünstig wegen Hitze und längerer Sonnenbestrahlung mit Sonnenbrandgefahr.
- Besonders bei der Hausarbeit am Ofen, Herd oder mit dem Bügeleisen Handschuhe benutzen.
- Spülwasser darf nicht zu heiss sein.
- Keine heissen Packungen (Fango, Moor) Kurzwelle oder Heissluft (Coiffure-Trockenhaube) auf Ödem-Arm, zugehöriger Schulter und Rumpfquadranten. Beim Bein entsprechend handeln.
- Sauna kann ungünstig sein, daher vorsichtig ausprobieren; keine zu starken Temperaturwechsel. Kurze Saunagänge in niedrigem Temperaturbereich sind eher verträglich
- Baden und Schwimmen im Thermalbad
- Schwimmen und Thermalbad nicht über 33 bis 34 Grad, günstig sind 25 bis 28 Grad

#### **5. Vorsicht vor einengender Kleidung**

Die restlichen Lymphgefässe und Abflusswege werden eingeeengt, besonders die oberflächlichen an der Haut, wodurch der Lymphabfluss behindert wird.

- Keine einschnürende Kleidung, besonders BH-Träger oder zu enger BH.
- Schulterriemen oder Handtasche auf gesunde Seite legen.
- Armbanduhr, Armreifen und Ringe an der gesunden Seite tragen.
- Keine abschnürenden Hosen, Socken, Strümpfe tragen. Keine zu engen Gürtel, eher Hosenträger benutzen.

#### **6. Vorsicht vor Operationen am Ödem-Arm/-Bein und dem zugehörigen Lymphquadranten**

Operationen erhöhen die Lymphflüssigkeit und führen zur Zerstörung von Lymphgefässen und somit zu verschlechtertem Lymphabfluss.

- Es ist mit massiven Wundheilungsstörungen zu rechnen, daher Operationen nur bei zwingender Indikation durchführen.
- Im Anschluss an eine Operation Entstauung intensivieren, eventuell stationäre Therapie in einer lymphologischen Fachklinik.

## **7. Vorsicht vor Übergewicht**

- Fett und Lymphe vertragen sich nicht. Gewichtsabnahme bei starkem Übergewicht ist notwendig. Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht.
- Die Ernährung sollte ausgewogen sein, mit vielen pflanzlichen Anteilen. Kochsalzarme Ernährung ist günstig.

## **8. Vorsicht vor Erfrierungen**

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