



Lymphödem
Vereinigung
Schweiz

Leben mit einem Lymphödem

Ein Lymphödem kann angeboren sein (primäres Lymphödem) oder durch Krankheit respektive Operation verursacht werden (sekundäres Lymphödem). Viele Patientinnen und Patienten berichten von einem langen und einsamen Weg. Die Therapie wird Teil des Lebens.

Informationsbroschüre

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
1. Das Lymphödem	5
1.1 Grundlagen	5
1.2 Ursachen	6
1.3 Symptome und Folgen	8
1.4 Diagnose	9
1.5 Therapie	10
2. Alles rund um das Lymphödem	12
2.1 Beteiligte Fachpersonen	12
2.2 Manuelle Lymphdrainage	13
2.3 Kompressionstherapie	15
2.4 Bewegung und Gymnastik	21
2.5 Ernährung	23
2.6 Bekleidung und Schuhe	24
2.7 Krankenkasse	25
3. Die Lymphödem Vereinigung Schweiz	27
3.1 Ziele	27
3.2 Der Vorstand	27
3.3 Kontakt	27
3.4 Mitgliedschaft	28

VORWORT

Die Lymphödem Vereinigung Schweiz ist die Plattform für Menschen mit einem Lymphödem.

Als Patientenorganisation von Betroffenen für Betroffene klären wir auf, unterstützen Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg und machen uns für sie stark.

Wir organisieren Veranstaltungen und fördern den Austausch unter Betroffenen, ganz nach dem Motto **GEMEINSAM STATT EINSAM**.

In dieser Broschüre finden Sie fundierte Informationen rund um das Lymphödem und Angaben zum Verein. In den farbigen Textboxen vermitteln wir diverse Tipps und Tricks rund ums Lymphödem, um Ihnen den Umgang mit dieser Krankheit etwas zu erleichtern.

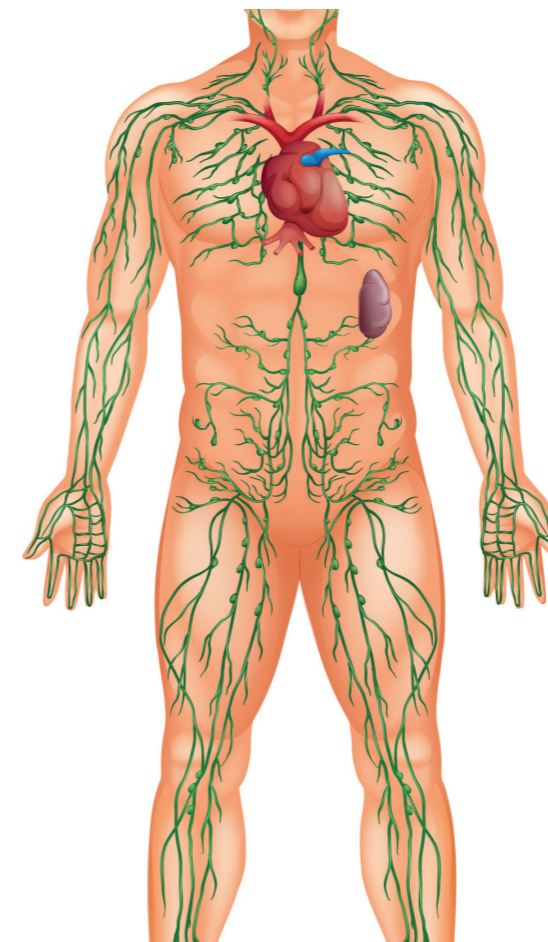
Wir würden uns freuen, Sie bei uns in der LV-Schweiz begrüßen zu dürfen. Je mehr Mitglieder wir zählen, desto grösser ist unser Einfluss auf politischer Ebene und in der Gesundheitslandschaft Schweiz – **ZUM WOHLER DER BETROFFENEN**.

Anmerkung:

Diese Broschüre wurde in Anlehnung an die Homepage www.lv-schweiz.ch erstellt. Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Pflegen Sie Ihre Haut mit feuchtigkeitsspendenden Produkten:

Gesunde Haut ist widerstandskräftiger und weniger anfällig für Infektionen, Entzündungen und Druckstellen. Ausserdem erträgt sie auch das tägliche Tragen der Kompression viel besser.



1.1 GRUNDLAGEN

Im Gegensatz zum Blutgefässsystem bildet das Lymphgefässsystem keinen Kreislauf. Die feinen Lymphgefässe beginnen mit „einem blinden Anfang“ im Gewebe. Dort haben sie die Aufgabe, Gewebewasser, Eiweisse, Stoffwechselprodukte und auch Krankheitserreger aufzunehmen, da diese nicht vollständig durch die Venen abtransportiert werden können.

Die „Lympe“ wird dann in den Lymphgefässen zu den Lymphknoten transportiert, wo Krankheitserreger herausgefiltert werden. Lymphknoten sind vor allem am Hals, in den Achselhöhlen, im Bauch, in den Leisten und in den Kniekehlen zwischengeschaltet. Nach den Lymphknoten vereinigen sich die Lymphgefässe zu Lymphsammelstämmen, die in herznahe Venen münden. Wenn die Lymphe wegen unterbrochenen oder untüchtigen Lymphbahnen nicht mehr abtransportiert werden kann, **entsteht ein Lymphödem, eine Anschwellung von Körperteilen**.

Bei **primären** Lymphödemien handelt es sich um eine angeborene Veränderung von Lymphgefässen und/oder Lymphknoten, die zu einer Störung des Lymphtransportes führt. Auch zu wenig angeborne Lymphgefässe können im Laufe des Lebens zu einem Lymphödem führen.

Ein **sekundäres** Lymphödem hingegen ist „erworben“, das heisst, es ist auf ein anderes Ereignis zurückzuführen. Ein sekundäres Lymphödem kann z.B. nach Lymphknotenentfernung oder Strahlentherapie bei einer Krebsoperation entstehen.

Allen gemeinsam ist, dass die Lymphe nur noch ungenügend abtransportiert werden kann und eine Schwellung entsteht. Infolge der Ansammlung von Flüssigkeit und Eiweissen im Gewebe kommt es mit der Zeit zu Umbauprozessen: Bindegewebe vermehrt sich (Fibrosierung) und verhärtet sich (Sklerosierung). In einem Lymphstaugebiet sind die Körperabwehrmechanismen meist geschwächt, wodurch das Risiko für Hautinfektionen mit Bakterien (Wundrosen = Erysipele) ansteigt.

Die 4 Stadien des Lymphödems

0

Latenz-Stadium:
Trotz geschädigtem Lymphsystem (durch Lymphknotenentfernung oder Strahlentherapie) ist noch keine Schwellung vorhanden. Ab diesem Zeitpunkt besteht allerdings das Risiko, ein Lymphödem Stadium 1 zu entwickeln.

1

Reversibles Ödem, das sich durch Hochlagerung zurück bildet. Weiches Gewebe.



2

Irreversibles Ödem, das durch Hochlagerung nicht abschwillt. Verhärtetes Gewebe.



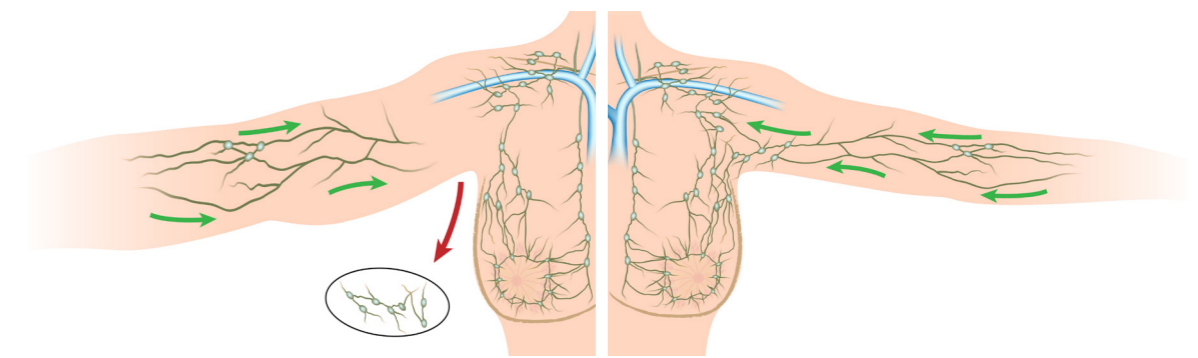
3

Starke Schwellungen, Deformierungen und Bindegewebsveränderungen wegen fehlender Therapie. Dieses Stadium geht einher mit Komplikationen wie Infektionen, enormen Bewegungseinschränkungen und psychosozialen Schäden.

1.2 URSACHEN

Primäre Lymphödeme sind genetisch bedingt. Infolge defekter Gene kommt es zu einer gestörten Entwicklung der Lymphgefäße, was bereits vor der Geburt oder aber im Laufe des Lebens zu einem Lymphödem führt. Solche Gendefekte können vererbbar sein und kommen dann familiär gehäuft vor oder aber sie können bei Einzelpersonen durch Genmutation spontan entstehen. Je nachdem, wie stark die Transportkapazität der missgebildeten Lymphgefäße eingeschränkt ist, tritt das Lymphödem früher oder später im Leben auf.

Sekundäre Lymphödeme entstehen als Folge von verletzten Lymphgefäßen und/oder Lymphknoten oder aber wenn das Lymphsystem aus anderen Gründen überlastet oder beschädigt ist. In Europa zählt die Krebsbehandlung zu den häufigsten Gründen für ein Lymphödem. Nach einer Lymphknotenentfernung im Rahmen einer Krebsoperation oder auch durch eine Strahlentherapie kann der Lymphabfluss blockiert werden.



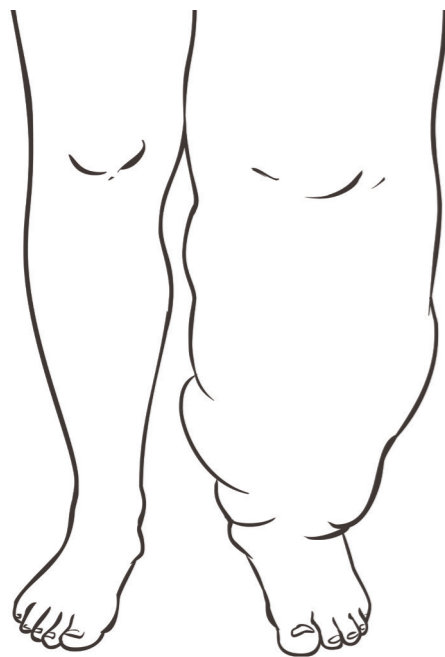
Die umgebenden Lymphgefäße steigern dann ihre Tätigkeit, um den Schaden zu kompensieren. Falls aber diese Gefäße mit der Zeit überarbeitet sind und die Abflussstörung nicht mehr kompensieren können, entsteht ein Lymphödem. Dank neuen Operations- und Behandlungstechniken und weil kaum mehr radikal alle Lymphknoten entfernt werden, sind sekundäre Lymphödeme seltener geworden. Wenn immer möglich werden nur wenige Lymphknoten entfernt, nämlich die nächstgelegenen im Lymphabflussgebiet des Tumors. Man bezeichnet sie als Wächter-, Pförtner- oder Sentinel-Lymphknoten. Danach wird jedoch praktisch immer bestrahlt, um Tumorzellen, die möglicherweise noch vorhanden sind, abzutöten. Durch die Strahlung können Lymphknoten und Lymphgefäße ebenfalls geschädigt werden.

Ein sekundäres Lymphödem kann auch als „Lipo-Lymphödem“ auftreten. Dabei handelt es sich um eine Mischform von einem Lipödem - einer fortschreitenden Fettgewebsvermehrung - und einem Lymphödem. Wird das Lipödem lange nicht therapiert, sammelt sich immer mehr Fett an. Irgendwann lastet so viel Druck auf den feinen Lymphgefäßen, dass diese nach und nach geschädigt werden. Sobald der Lymphabfluss nicht mehr gewährleistet ist, entsteht zusätzlich zum Lipödem ein Lymphödem.

Verhindern Sie eine Überanstrengung der betroffenen Gliedmassen.
Eine Überanstrengung belastet das ohnehin schon ungenügende Lymphsystem zusätzlich, da vermehrt Stoffwechselprodukte anfallen. Gönnen Sie sich daher genügend Ruhe und Erholung zwischendurch und nach dem Sport.

1.3 SYMPTOME UND FOLGEN

Wichtigstes Symptom eines Lymphödems ist die Anschwellung eines Körperteils. Meist handelt es sich dabei um ein „geschwollenes Bein“ oder einen „geschwollenen Arm“. Es können aber auch Bauch, Brust, Genitalien oder der Kopf angeschwollen sein. Eine Schwellung tritt immer auf und gilt somit als Leitsymptom eines Lymphödems.



Vor allem bei einem starken Ödem mit viel angestauter Flüssigkeit kann es zu Schweregefühl und Spannungszuständen kommen. Bei bestimmten Bewegungen merkt man, dass die Flüssigkeit nicht ausweichen kann und die Haut daher fest aufgespannt wird. Stark ödematisierte Extremitäten können zu Bewegungseinschränkungen, Fehlbelastungen und Muskelschmerzen führen.

Wenn das Lymphödem durch fehlende Therapie fortschreitet, kommt es zu Umbauprozessen: Bindegewebe vermehrt sich und das gesamte Gewebe kann sich verhärtet, sodass sich die Haut nicht mehr weich und verschieblich anfühlt.

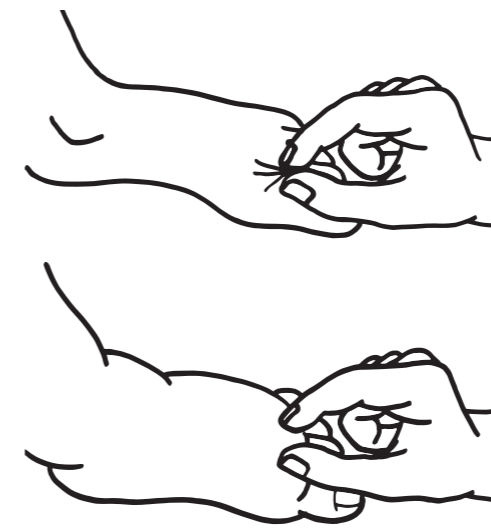
Falls der Abtransport der Lymphe enorm stark eingeschränkt ist, sucht sich die Flüssigkeit einen anderen Weg. Es bilden sich sogenannte „Lymphfisteln“. Das sind kleine Kanäle durch die Haut an die Hautoberfläche, wo die Lymphe dann abfließen kann. Solche Fistelgänge können aussehen wie winzige Blasen, wenn sie noch geschlossen sind. Sobald sie offen sind, tritt Flüssigkeit aus und durch die Öffnung können Krankheitserreger in die Haut gelangen.

Im Gebiet eines Lymphödems sind häufig auch die Abwehrmechanismen beeinträchtigt. Dies führt dazu, dass Bakterien in kleinste Wunden eintreten und sich unter der Haut ausbreiten können. Es entsteht eine schmerzhaft Rötung, die sich weiter ausbreitet und von Fieber begleitet sein kann. Solche Hautentzündungen werden auch Wundrosen oder Erysipele genannt und müssen nach ärztlicher Sprechstunde mit Antibiotika behandelt werden.

1.4. DIAGNOSE

Die Diagnose eines Lymphödems erfolgt bei einem Angiologen (Gefässspezialisten) durch eine ausführliche Anamnese, eine klinische Untersuchung und durch weiterführende Untersuchungen.

Bei der Anamnese (Befragung) fragt der Arzt nach spezifischen Hinweisen wie Operationen, Krebsdiagnosen, Bestrahlungen oder familiärem Lymphödems-Vorkommen. Weiter geben auch Alter, Gesundheitszustand oder mögliche Auslandsreisen einen Hinweis auf ein Ödem.



Die klinische Untersuchung erfolgt durch Abtasten der Extremität. Drückt der Arzt mit einem Finger eine Delle ins Gewebe, so bleibt diese bei einem Lymphödem bestehen und füllt sich nur langsam wieder auf. Ergänzend prüft der Arzt das sogenannte „Stemmer-Zeichen“ (siehe Bild). Dabei versucht er, an Zehen oder Fingern eine Hautfalte anzuheben. Gelingt dies, ist das Stemmer-Zeichen negativ und wahrscheinlich liegt kein Lymphödem vor. Kann jedoch keine Hautfalte gefasst werden, so ist das Stemmer-Zeichen positiv und weist auf ein Lymphödem hin.

Zu den weiterführenden Untersuchungen zählen Ultraschall, Lymphangiographie und Lymphszintigraphie. Sie werden gezielt eingesetzt, um ein primäres oder sekundäres Lymphödem zu bestätigen oder auszuschliessen.

Vermeiden Sie enorme Hitze und Kälte.

Bei Hitze wie beispielsweise in der Sauna oder im Thermalbad dehnen sich Blutgefäße aus, wodurch sich das Ödem unter Umständen verstärken könnte.

1.5. THERAPIE

Leider gibt es beim Vorliegen eines Lymphödems KEINE Spontanheilung. Es werden grundsätzlich drei Behandlungsmethoden unterschieden: die konservative, die chirurgische und die medikamentöse Therapie.

Konservative Therapie

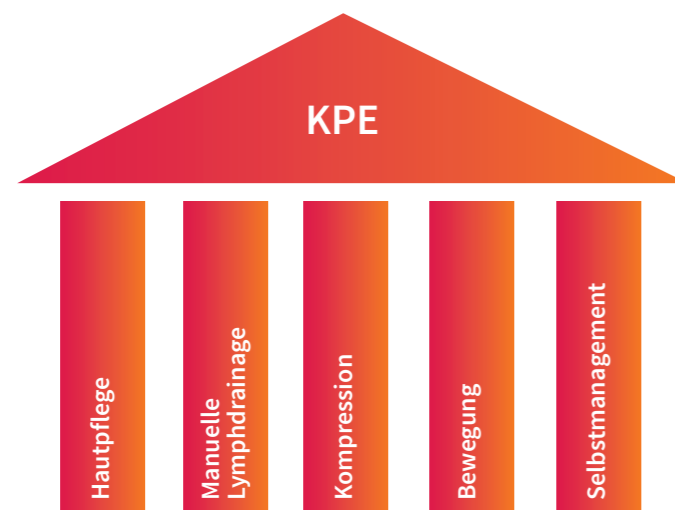
Die komplexe physikalische Entstauungstherapie KPE gilt als etablierte Methode für die Lymphödem-Behandlung. Ziel ist eine möglichst ganzheitliche und funktionelle Rehabilitation: Das Gewebe soll erweichen und so gut als möglich abschwellen.

Generell wird bei der KPE zwischen Intensiv- und Erhaltungsphasen unterschieden:

In einer 2- bis 4-wöchigen Intensivphase wird die tägliche Lymphdrainage mit Kompressionsverbänden und gymnastischen Entstauungsübungen kombiniert. Ziel ist, das Ödem so gut wie möglich zu vermindern und das Bindegewebe zu lockern. Während dieser Zeit lernt der Patient das Bandagieren, damit er dies zuhause selbständig vornehmen kann. Gegen Ende der Entstauung wird ein Kompressionsstrumpf angemessen, der für den Alltag handlicher ist.

In der Erhaltungsphase wird dieser Kompressionsstrumpf getragen, damit der Status des Ödems erhalten werden kann. Wird der Strumpf zu weit, sollte ein neuer angepasst werden. Wird er hingegen zu eng, sollte die Therapie intensiviert werden. Während der Erhaltungsphase wird das Ödem individuell wöchentlich oder in grösseren Abständen durch Manuelle Lymphdrainage therapiert.

Die KPE besteht aus 5 Säulen:



Eine gute Hautpflege als Grundlage macht die Haut widerstandskräftig.

Die Manuelle Lymphdrainage ist eine Massageform mit speziellen Griffen, welche oberflächliche und tiefliegende Lymphgefässe zu vermehrter Aktivität anregt. Dadurch entsteht ein besserer Rücktransport und eine Art Sogwirkung, sodass es zu einem gesteigerten Lymphabfluss kommt.

Die Kompression erfolgt durch Kompressionsverbände und/oder durch medizinische Kompressionsstrümpfe. Diese werden tagsüber und bei Bedarf auch in der Nacht getragen. Durch den Druck von aussen wird der Lymphabfluss unterstützt und eine weitere Anschwellung der Extremität verhindert.

Tägliche Bewegung hilft, den Lymphabfluss zu fördern. Indem der Kreislauf in Schwung gebracht wird und regelmässig entstauende Gymnastikübungen durchgeführt werden, kann der Rückfluss gezielt gesteigert werden.

Mit diszipliniertem Selbstmanagement können betroffene Patienten den Verlauf ihres Lymphödems erheblich mitbestimmen. Dazu zählt nebst Lymphdrainage und Bewegung insbesondere das konsequente Tragen der Kompression.

Chirurgische Therapie

In den letzten Jahren wurden weltweit neue operative Verfahren zur Reduktion des Lymphödems entwickelt. Zu diesen neuen Methoden zählen z.B. die Lymphgefässstransplantation, die Lymphknotentransplantation oder die Verbindung zwischen Lymphgefässen und Venen (Lymphovenöse Anastomosen). Gänzlich etabliert haben sich diese Massnahmen bisher aber noch nicht, da sie nicht zur Heilung, sondern im besten Falle zu einer Reduktion der Schwellung führen. Meistens wird die konservative Behandlung mit Lymphdrainage und Kompression (Strumpf mit tieferer Kompressionsklasse) weiterhin benötigt. Zudem verfügen in der Schweiz bisher nur wenige Zentren über eine genügende Erfahrung, weshalb ein solcher Eingriff gründlichst abgeklärt und überlegt werden soll.

Medikamentöse Therapie

Medikamente, welche das Lymphödem zum Verschwinden bringen, sind bisher leider nicht bekannt. Bei Vorliegen eines Lymphödems muss entschieden von der Einnahme von Entwässerungsmitteln (Diuretika) abgeraten werden. Mit Diuretika wird dem Gewebe zwar Wasser entzogen, Eiweisse hingegen bleiben liegen. Diese haben eine Sogwirkung, saugen dann umso mehr Wasser an, sind für diverse Umbauvorgänge des Gewebes verantwortlich und verschlimmern im Endeffekt das Lymphödem. Entwässerungsmittel sollten nur nach ärztlicher Rücksprache bei anderen Diagnosen eingenommen werden.

2.1. BETEILIGTE FACHPERSONEN

Um ein Lymphödem schnell und richtig zu diagnostizieren, damit eine adäquate Behandlung eingeleitet werden kann, braucht es eine multidisziplinäre Zusammenarbeit von Ärzten, Lymphtherapeuten und Orthopädiefachpersonen.

Angiologen / Lymphologen

Bei Verdacht auf ein Lymphödem sollte, wenn immer möglich, eine genaue Abklärung bei einem Gefässspezialisten erfolgen. Bitte kontaktieren Sie uns, damit wir Ihnen mit Adressen von Ärzten weiterhelfen können.

Lymphtherapeuten

Manuelle Lymphdrainage wird von Physiotherapeuten und medizinischen Masseuren angeboten. Bitte erkundigen Sie sich bei uns, damit wir Ihnen Therapeuten in Ihrer Region empfehlen können.

Weiter verfügen die vier Verbände Lympha Helvetica, PhysioSwiss, SFML und VDMS über Adressen von Lymphtherapeuten. Bitte kontaktieren Sie dazu die jeweilige Homepage:

- www.lympha-helvetica.ch
- www.physioswiss.ch (Schweizer Physiotherapie Verband)
- www.sfm1.ch (Schweizer Fachverband für manuelle Lymphdrainage)
- www.vdms.ch (Verband der medizinischen Masseure der Schweiz)

Atmen Sie mehrmals täglich tief in Ihren Bauch hinein.

Die Druckunterschiede, die durch die Bauchatmung entstehen, regen Lymphgefässe und Lymphknoten zu erhöhter Aktivität an.

Orthopädiefachgeschäfte

Kompressionswaren werden in Orthopädiefachgeschäften und Sanitätshäusern durch speziell geschultes Personal abgemessen. Adressen aus der ganzen Schweiz finden Sie auf der Homepage von Ortho Reha Suisse: www.orthorehasuisse.ch

Bitte erkundigen Sie sich vorab, ob das Geschäft auf massgefertigte Kompressionsbestrumpfung ausgerichtet ist und vereinbaren Sie dann einen Termin zum Abmessen.



2.2. MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Diese Massageform wurde von Dr. Emil Vodder entwickelt und basiert auf vier Grundgriffen: Stehender Kreis, Drehgriff, Pumpgriff und Schöpfgreif. Sie werden an die zu behandelnde Körperregion angepasst und können mit Spezialgriffen ergänzt werden. Kombiniert wirken diese Massagegriffe entstauend, beruhigend und schmerzlindernd.

Lymphgefässe verlaufen nicht nur oberflächlich, sondern kommen als grosse Lymphsammelstämme auch tief im Bauch und im Brustkorb vor und münden herznah wieder ins Venensystem. Durch das Anregen dieser zentralen Lymphgefässe entsteht ein besserer Rücktransport und eine Art Sogwirkung, sodass es zu einem gesteigerten Lymphabfluss kommt.

Es ist nicht einfach, in Lymphfragen gut ausgebildete Lymphtherapeuten zu finden. Suchen Sie unbedingt in der Umgebung Ihres Wohnorts nach geeigneter Therapiemöglichkeit, da es wichtig ist, dass Sie an dem Thema „dranbleiben“ und die Therapeutin gut zu erreichen ist. Fragen Sie telefonisch nach, wieviele Lymphpatienten pro Monat behandelt werden (je mehr desto besser), ob die Therapeutin auch bandagiert und regelmässig lymphologische Weiterbildungen besucht.

Bei der **ersten Sitzung** erfolgt eine Statusaufnahme und der Umfang Ihres Lymphödems wird gemessen. Es wird gemeinsam ein Behandlungsziel respektive ein Behandlungskonzept definiert.

Während einer **Intensivphase** gehen Sie 2 bis 3 Wochen täglich zur manuellen Lymphdrainage mit anschliessender Bandagierung der Extremität. Der Kompressionsverband wird über 24 Stunden getragen und erst kurz vor der Therapie ausgewickelt. Eine solche Intensivphase kann sowohl ambulant als auch stationär erfolgen.

Vor Ende der Intensivphase wird für die Bestellung einer neuen Kompressionsstrumpfvorsorgung ein Termin bei einem Orthopädiegeschäft abgemacht. Ziel ist, dass der neue Kompressionsstrumpf am Ende der Intensivphase verfügbar ist.

Während der **Erhaltungsphase** ist es möglich, dass Sie nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt 1 bis 2 mal pro Woche oder auch in grösseren Abständen in die Lymphdrainage gehen. In der Regel sollte der Therapeut vor Sitzungsende die Extremität bandagieren. Er sollte Sie auch in der Selbstbandage instruieren und Ihnen das nötige Material abgeben.

Ein anderes Behandlungskonzept ist, dass Sie in der therapiefreien Zeit keine Lymphdrainage erhalten. In dieser Phase tragen Sie selbst Sorge dafür, den Status des Lymphödems zu erhalten.

Vermeiden Sie zu langes Sitzen oder Stehen.

Durch Schwerkraft und fehlende Muskelbewegungen kann sich das Ödem verschlechtern. Legen Sie daher regelmässig Pausen ein und laufen Sie ein paar Schritte oder steigen Sie Treppen.

2.3. KOMPRESSIIONSTHERAPIE

Die Kompressionstherapie ist die Basisbehandlung jedes Lymphödems und kann auf verschiedene Varianten erfolgen. In intensiven Entstauungsphasen kommt häufig die Kompressionstherapie mit Kurzzugbinden zum Zuge. Für die Erhaltungsphasen stehen verschiedene Arten von medizinischen Kompressionsstrümpfen und spezielle Kompressionsbandagen zur Verfügung.

Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr.
Dies trägt zu einem gesunden Stoffwechsel bei und entlastet das Lymphsystem.

Die klassische Kompressionstherapie mit Kurzzugbinden

Um ein Lymphödem effektiv zu behandeln, benötigt es Kompressionsbandagen mit Kurzzugbinden. Dieser Kompressionsverband wird in einer Intensivphase nach der manuellen Lymphdrainage täglich frisch angelegt und für 24 Stunden getragen.

Kurzzugbinden weisen ein geringes Dehnungsvermögen auf und sind in verschiedenen Breiten verfügbar. Ein Mehrlagen-Verband aus Kurzzugbinden hat den Vorteil, dass der Arbeitsdruck bei Bewegung hoch und somit effizient ist, während der Ruhedruck beim Liegen eher tief ist und als angenehm empfunden wird. Bei einer Ödemreduktion wird der ursprünglich satt angelegte Verband locker, sodass er verrutschen und seine Form verlieren kann. Daher sollte er mindestens einmal täglich erneuert werden.

Für das Anlegen eines Kompressionsverbandes werden folgende Materialien benötigt:

- Hautpflegemittel
- Schlauchverband-Unterzug (hautschützend)
- Finger- oder Zehenbinden
- zugeschnittene Polstermaterialien
- Polsterbinden aus Watte oder Schaumstoff
- Kurzzugbinden in verschiedenen Breiten
- Klebeverband

Normalerweise werden die Binden (zuerst Polsterbinden, dann Kurzzugbinden) nach Auftragen einer Hautcreme und Überziehen eines schützenden Schlauchverbandes in Spiral- oder Achtertouren gewickelt. Es werden mehrere Lagen übereinander so angelegt, dass der Druck in Herzrichtung abnimmt.



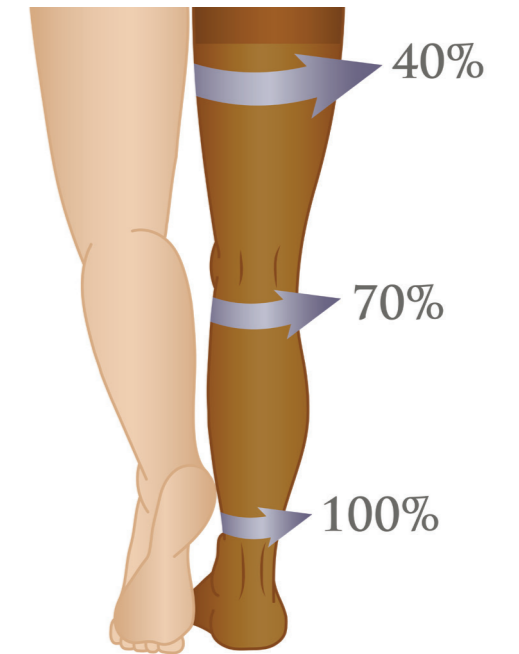
Für eine rundum gleichmässige Druckverteilung und um Abschnürungen zu vermeiden, werden an besonders problematischen Stellen (z.B. Knöchel) Polster eingebaut. Es wird empfohlen, abwechselnd im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeiger-sinn zu wickeln und den Abschluss jeder angelegten Binde mit Klebeverband zu befestigen, da Klammern Verletzungen verursachen können.

Wichtig ist, dass auch Finger respektive Zehen eingebunden werden, damit diese nicht (stärker) anschwellen. Dafür werden etwas weichere Mullbinden verwendet. Es soll darauf geachtet werden, dass beim Einbandagieren keine Falten entstehen, da diese zu Abschnürungen und unangenehmen Schmerzen führen können.

Medizinische Kompressionsstrümpfe MKS

Die Kompressionstherapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen ist nach einer intensiven Entstauungsphase zentral, um den Status des Ödems zu erhalten. Durch exakt definierten Druck, welcher vom Fuss zum Rumpf oder von der Hand zum Oberkörper hin abnimmt, kann ein Wiederauffüllen des Gewebes verhindert sowie ein bessere Rücktransport der Lymphe gewährleistet werden. Nur durch konsequentes Tragen der Kompressionsversorgung kann vermieden werden, dass das Gewebe wieder anschwillt und sich das Lymphödem verschlechtert. Dies gilt insbesondere für die warme Jahreszeit: Durch Wärme weiten sich Blutgefässe und begünstigen eine Ödemzunahme. Deshalb ist es besonders im Sommer sehr wichtig, die Strümpfe trotz Hitze zu tragen.

Beispiel für eine Druckverteilung am Kompressionsstrumpf.



Flachstrickstrümpfe werden von Maschinen hergestellt, welche in jeder Strickreihe Maschen hinzufügen oder entfernen können. Wie der Name schon sagt, werden sie zuerst als flache Elemente gestrickt und erst im Nachhinein mit einer Naht zur definitiven Strumpfform zusammengenäht. Auf diese Weise können Strümpfe hergestellt werden, welche genau zu den Umfangmassen des Lymphödems passen und so auch nicht zu Einschnürungen führen. Sie besitzen eine hohe Wandstabilität, unterstützen die Therapie des Ödems optimal und sind daher sinnvollerweise bei etwas ausgeprägteren Körperformen zu tragen. Die Anmessung solcher Massstrümpfe erfolgt durch geschultes Personal in Orthopädiefachgeschäften oder Sanitätshäusern.

Rundstrickstrümpfe werden von Maschinen an einem Stück und ohne Nähte gestrickt. Die Anzahl der Maschen bleibt in jeder Reihe gleich, weshalb keine extremen Formen strickbar sind. Für Betroffene mit einem nur sehr leicht ausgeprägten Lymphödem können rundgestrickte Strümpfe ausreichen. Bei stark ausgeprägten Lymphödem hingegen eignen sie sich nicht, da sie nicht an besondere Körperformen angepasst werden können und zu Einschnürungen führen.



Kompressionsware gibt es in den Kompressionsklassen 1 bis 4 und in zahlreichen Ausführungen.

Für Beine gibt es Wadenstrümpfe bis ans Knie, Schenkelstrümpfe, Strumpfhosen, Einbeinstrumpfhosen, Caprihosen oder Bermudahosen. Es sind jeweils geschlossene oder offene Fussspitzen möglich und für den Fuss und die Zehen existieren sogenannte Zehenkappen.

Für Arme gibt es Handschuhe mit oder ohne Finger sowie Armstrümpfe in verschiedenen Varianten. Spezielle Versorgungen existieren für Kopf, Brustkorb und Bauchbereich. Lassen Sie sich von Ihrer Orthopädiefachperson beraten.

Für die optimale Versorgung des Lymphödems ist unter Umständen eine Kombination verschiedener Strumpfvarianten nötig, oft genügt aber auch ein alleiniger Strumpf. Dies gilt es in Zusammenarbeit mit Fachpersonal, Lymphtherapeuten sowie dem Vertrauensarzt herauszufinden.

Damit ein Kompressionsstrumpf täglich getragen wird, ist es wichtig, dass er als zentraler Therapiebestandteil geschätzt wird, um eine Verschlechterung des Lymphödems zu verhindern.

Deshalb soll er:

- gut passen
- seine Kompressionsfunktion erfüllen
- keine Druckstellen oder Einschnürungen verursachen
- angenehm zu tragen sein
- wenn nötig mit Polstern versehen sein
- sich mit oder ohne Hilfsmittel gut anziehen lassen
- wenn nötig mit Komfortzonen versehen sein
- in speziellen Farbtönen zu passender Kleidung kombinierbar sein

Da nebst den medizinischen Richtlinien auch den individuellen Bedürfnissen Rechnung getragen werden muss, geht selten bereits aus einer ersten Vermessung der perfekte Kompressionsstrumpf hervor.

Je nachdem können im Nachhinein Anpassungen vorgenommen werden; besprechen Sie dies mit Ihrer Orthopädiefachperson. Spätestens bei einer nächsten Bestellung sollten Änderungen in den neuen Strumpf einfließen, um so dem „optimalen täglichen Strumpf“ etwas näher zu kommen. Es können auch Materialien und Formen anderer Herstellerfirmen ausprobiert werden. Nur durch geduldiges Herantasten kann diejenige Versorgung gefunden werden, welche individuell optimal passt.

Vermeiden Sie eine Gewichtszunahme respektive bauen Sie Übergewicht ab:

Übergewicht wirkt sich ungünstig auf das Lymphödem aus, da es den ohnehin schon ungenügenden Lymphtransport noch mehr strapaziert.

Spezielle Kompressionsbandagen

In jüngster Zeit wurden weitere interessante Kompressionsbandagen entwickelt, die sich als Ergänzung zum medizinischen Kompressionsstrumpf oder auch in gewissen Situationen wie z.B. in der Nacht besonders gut eignen. Es gilt, die Verträglichkeit und Wirksamkeit der verschiedenen Methoden jeweils individuell zu testen.

Oberflächenaktive Strümpfe werden auf spezielle Weise angefertigt oder aus speziellem Material hergestellt. Durch die unregelmässige Oberfläche entsteht ein Mikromassageeffekt und eine Auflockerung des Gewebes.

Adaptive Klettbandagen zeichnen sich durch leichtes An- und Ablegen aus. Betroffene können die Kompression über mehrere Klettverschlussseinheiten selbständig einstellen und segmentweise nachjustieren.

Bei Mehrkomponentensystemen handelt es sich um vorgefertigte Bindensysteme für den einmaligen Gebrauch. Je nach Produkt werden dabei zwei oder drei Komponenten (Polsterbinden, Kompressionsbinden, Fixierbinden) der Reihe nach angebracht. Optische Marker zeigen jeweils die richtige Dehnung der Binden an. Die letzte kohäsive Schicht garantiert einen guten Sitz für mehrere Tage.

Mehr zu diesen Spezialstrümpfen erfahren Sie auf www.lv-schweiz.ch unter der Rubrik Therapie (KPE).

2.4. BEWEGUNG UND GYMNASTIK

Sportliche Aktivität sowie Gymnastik- und Atemübungen sind wichtige Komponenten der KPE. Einfache Übungsprogramme finden Sie auf unserer Homepage.

Die tiefe Bauchatmung

Im Bauch- und Brustraum befinden sich verschiedene Lymphknotengruppen und grosse Lymphsammelstämme. Durch tiefes Ein- und Ausatmen verändert sich der Druck im Bauchraum und im Brustkorb. Dank diesen Druckänderungen wird das Lymphgefässsystem aktiviert: Die Lymphe wird in Herzrichtung transportiert und dort in grosse Venen abgegeben.

Ausdauertraining

Sportarten, die den Kreislauf in Schwung bringen, verbessern sowohl den venösen Blutfluss als auch den Lymphfluss. Dazu gehören beispielsweise Laufen, Wandern, Radfahren, Schwimmen und auch Langlaufen.

Eine gelenkschonende Alternative zum Laufen stellt beispielsweise Radfahren dar. Heute gibt es auch die Möglichkeit von E-Velos oder E-Bikes. Damit können weitere Strecken und auch Höhenmeter problemlos geschafft werden, ohne dabei das Lymphödem zu überlasten.

Auch Schwimmen in mässig temperiertem Wasser kann dem Ödem entgegenwirken. Beim Schwimmen wirken mehrere Mechanismen auf die angestaute Lymphe:

Durch Bewegung unter Wasser wird das Gewebe leicht massiert. Zusätzlich wirkt der Wasserdruck wie ein Kompressionsstrumpf auf das Gewebe. Um den Effekt zu verstärken, gibt es die Möglichkeit, mit einem alten Kompressionsstrumpf schwimmen zu gehen, sofern man sich dies zutraut und das in der Badeanstalt erlaubt ist.



Gymnastikübungen und Krafttraining

Durch gezielte Kontraktion der Skelettmuskulatur wird die Muskelpumpe aktiviert. Dabei erhöht sich der Druck im Bindegewebe, was zu einem verbesserten Rückfluss der Lymphe in den Lymphgefässen führt. Auch der venöse Rückfluss wird dadurch begünstigt.

Ein besonders guter Effekt entsteht bei Aquagymnastik, weil die Bewegungen unter Wasserdruck ausgeführt werden und zusätzlich ein Mikromassageeffekt des Wassers auf das Ödem einwirkt.

Vermeiden Sie Verletzungen aller Art.

Dazu gehören Sonnenbrand, Mückenstiche, Sportverletzungen, Blasen, Stich- und Bissverletzungen, andere Wunden, sowie Akupunktur, Blutentnahmen, Infusionen, Blutzucker- und Blutdruckmessungen an der betroffenen Extremität. Solche Einwirkungen belasten das ungenügende Lymphsystem zusätzlich und können unter Umständen zu einer Verschlechterung führen.

Tragen Sie daher, wenn immer nötig, Schutzkleidung (Gartenhandschuhe, Sonnenhut, Badeschuhe), streichen Sie Sonnencreme und Insektenschutzmittel ein und informieren Sie beispielsweise das Pflegepersonal im Spital vor einer allfälligen Operation über ihr Ödem.

Verletzen Sie sich dennoch einmal, reinigen Sie die Wunde mit Wasser und desinfizieren Sie sie. Wichtig ist, dass Sie die Stelle falls nötig markieren, gut beobachten und allenfalls mit Fotos dokumentieren. Wenn sich die Heilung verzögert oder eine ausgedehnte Rötung (mit Fieber) entsteht, konsultieren Sie umgehend Ihren Arzt. Falls es sich um ein Erysipel handelt, ist eine Therapie mit Antibiotika notwendig.

2.5. ERNÄHRUNG



Bis heute gibt es keine spezielle Diät, die ein Lymphödem nachweislich günstig beeinflussen könnte. Obwohl sich beim Lymphödem Eiweisse im Gewebe ablagern, sollten Sie keine Proteinverzicht-Diät machen. Bluteiweisse, die beim Lymphödem eine Rolle spielen, werden in der Leber hergestellt – unabhängig von den Eiweissen, die wir über die Nahrung aufnehmen. Eine Ernährung mit zu wenig Proteinen ist für den Stoffwechsel ungünstig und daher zu vermeiden.

Achten Sie darauf, sich **abwechslungsreich** zu ernähren. Viel frisches Obst, Salat und Gemüse enthält hohe Mengen an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis und Teigwaren sowie Proteine aus Fleisch und Fisch sollen in gemässigten Mengen genossen werden. Nehmen Sie auch tierische und pflanzliche Fette zu sich, jedoch in kleinen Mengen. Wer seinem Körper alle verschiedenen Nahrungsbestandteile in adäquaten Mengen zuführt, trägt zu einem ausgeglichenen und gut funktionierenden Stoffwechsel bei.

Würzen Sie mit Kräutern statt Salz! Natrium, das in Kochsalz, anderen Salzen und diversen Gewürzen enthalten ist, verteilt sich in den Gefässen und im Gewebe und bindet dort Wasser an sich.

Ebenso wichtig ist, dass Sie genügend trinken. Wer viel Flüssigkeit zu sich nimmt, speichert nicht automatisch mehr Wasser im Körper, sondern regt die Niere zu einer höheren Ausscheidung an. Bevorzugen Sie dabei natürliche und ungesüsste Getränke wie Wasser, Tee oder Kaffee ohne Zucker.

Bleiben Sie in Bewegung

Versuchen Sie täglich 10'000 Schritte zu laufen oder sich anderweitig und regelmässig zu bewegen. Natürlich helfen viele Aktivitäten, den Kreislauf in Schwung zu bringen und damit auch den Lymphabfluss zu fördern. Finden Sie für sich und Ihr Lymphödem eine Sportart, welche Ihre Seele zum Lachen bringt und Lust auf mehr macht.

2.6. BEKLEIDUNG UND SCHUHE

Ihre Kleidung soll weiterhin stilvoll und chic sein.

Genau wie Betroffene anderer Krankheiten müssen Sie sich und Ihr Lymphödem nicht verstecken. Auch wenn es manchmal schwierig ist: Seien Sie selbstbewusst und verwöhnen Sie Ihren Körper mit modischen Schnitten, aber tragen Sie bequeme und nicht einschnürende Kleidungsstücke.

Vor allem die Achseln (bei Armödem) und die Leistengegend (bei Beinödem) brauchen genügend Bewegungsfreiheit, da hier der Lymphabfluss besonders leicht beeinträchtigt werden kann. Wählen Sie daher Büstenhalter mit breiten Trägern. Im Fachhandel gibt es dafür spezielle Modelle, sogenannte Entlastungs-BH's.

Tragen Sie Armbanduhren und Schmuck lose und legen Sie sie über Nacht ab, um den Abfluss nicht zu behindern. Lassen Sie enge Ringe allenfalls erweitern und vermeiden Sie auch zu kleine und starre Schuhe, da diese vermehrt zu Druckstellen führen. Der Orthopädietechniker kann Ihnen bei Bedarf speziell weite Lymphschuhe empfehlen und diese an Ihre Fussform anpassen.

2.7. KRANKENKASSE

Die Kosten für die Therapie Ihres Lymphödems werden grundsätzlich von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Bitte beachten Sie dazu aber Folgendes:

Lymphdrainage / Komplexe Physikalische Entstauungstherapie

Die Therapie beim Physiotherapeuten wird über die obligatorische Krankenpflegeversicherung abgerechnet, während für die Abrechnung bei medizinischen Masseurinnen eine Zusatzversicherung der Krankenkasse notwendig ist. In diesem Fall raten wir Ihnen, die Rahmenbedingungen vorgängig mit Ihrer Krankenkasse abzuklären.

Sowohl für die Erhaltungsphase als auch für eine intensive Behandlungsphase benötigen Sie von der Krankenkasse eine entsprechende Kostengutsprache, damit die Therapiekosten übernommen werden. Eine normale Physiotherapieverordnung genügt dafür nicht.

Wichtig ist, dass der behandelnde Arzt einen ausführlichen Bericht mit der exakten Diagnose und den Therapiemodalitäten erstellt. Darin soll erwähnt sein, in welchen Abständen eine 45-minütige Lymphdrainage während der Erhaltungsphase notwendig ist, respektive ob eine stationäre oder ambulante Intensivphase vorgesehen ist. Sämtliche Unterlagen werden dann dem Vertrauensarzt der Krankenkasse zur Prüfung eingereicht.

Tragen Sie keine einengende Kleidung.

Jegliche Kleidungsstücke sowie auch Armbanduhren und sonstige Schmuckstücke, die zu eng sind und abschnüren, verhindern den Rückfluss der Lymphe und sollten daher gemieden werden. Auch zu enge und starre Schuhe sollten gemieden werden, um Druckstellen vorzubeugen.

Massangefertigte Flachstrick-Strümpfe

Flachgestrickte Massstrümpfe werden von Krankenkassen (abzüglich Franchise und Selbstbehalt) vergütet, sofern ein präzise formuliertes Rezept vom Arzt dazu vorhanden ist (Vorlagen auf www.lv-schweiz.ch).

Dies ist in der „Mittel- und Gegenständeliste MiGeL“ vom Bundesamt für Gesundheit BAG unter dem Punkt 17.10 geregelt. Dort sind verschiedene Kompressionsbandagen-Massanfertigungen aufgelistet, für welche keine Jahreslimitationen bestehen. Das heisst, dass Krankenkassen dazu verpflichtet sind, die Kosten für alle vom Arzt verordneten Versorgungen zu übernehmen (nicht nur zwei Paar pro Jahr wie bei konfektionierten vorgefertigten Rundstrick-Strümpfen).

Denken Sie an Ihr Lymphödem, wenn Sie Ihre Ferien oder Reisen in fernen Ländern planen:

Erkundigen Sie sich, welche Impfungen Sie durchführen sollten und welche anderen Vorsichtsmassnahmen Sie ergreifen müssen (z.B. Insektenschutz). Spezifische Beratungen werden an den Zentren für Reisemedizin an der Universität Zürich sowie am Tropeninstitut in Basel angeboten. Falls Sie in Länder reisen, in welchen Sie möglicherweise nicht an jeder Ecke eine medizinische Institution vorfinden oder in welchen die Kommunikation bei Gesundheitsproblemen schwierig werden könnte, ist es wichtig, dass Sie sich selbst weiterhelfen können. Nehmen Sie die wichtigsten Medikamente mit. Dazu gehört auch ein Antibiotikum, welches Sie im Falle eines Erysipels nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen können.



3.1. ZIELE

Die Lymphödem Vereinigung Schweiz will Betroffene unterstützen und die Öffentlichkeit über die Lymphödem Erkrankung aufklären. Der Verein stellt auf seiner Homepage fundierte Informationen rund um das Lymphödem, Austauschmöglichkeiten, Selbsthilfe-Tipps sowie Links und Adressen zu wichtigen Anlaufstellen zur Verfügung.

Durch die Organisation von Informationsanlässen, Tagungen, Vereinsausflügen und Mitgliedertreffen soll der Austausch unter Betroffenen gefördert sowie der Kontakt zu wichtigen Interessengruppen gepflegt werden. Zusätzlich zu Veranstaltungen wollen wir mit Medienarbeit die Öffentlichkeit, das private und berufliche Umfeld über das Lymphödem und das Leben mit dieser Erkrankung aufklären.

3.2. DER VORSTAND

Die Lymphödem Vereinigung Schweiz ist seit Oktober 2016 aktiv. Die Vorstandsmitglieder sind ehrenamtlich tätig und alle betroffen von einem Lymphödem. Zusammengerechnet verfügen wir im Jahr 2019 über 97 Jahre Erfahrung im Umgang mit dieser Krankheit.

Den Vorstand lernen Sie kennen auf www.lv-schweiz.ch.

3.3. KONTAKT

Lymphödem Vereinigung Schweiz
Marion Gasser
Auf dem Wolf 5
4052 Basel
marion.gasser@lv-schweiz.ch

Lymphödem Vereinigung Schweiz
Andrea Treier
Otefingerstrasse 8
8115 Hüttikon
andrea.treier@lv-schweiz.ch

Weitere Informationen finden Sie unter www.lv-schweiz.ch.

3.4. MITGLIEDSCHAFT

Um die Ziele zu erreichen, grössere Projekte voranzutreiben und eine starke Stimme in der Lymph-Szene zu erhalten, benötigt die Lymphödem Vereinigung Ihre Unterstützung. Wenn Sie gerne Mitglied oder Gönner werden und unsere Ziele unterstützen möchten, so melden Sie sich mit beiliegendem Anmeldebogen an. Wir freuen uns auf Sie!



Aktivmitglied: Betroffene mit Lymphödem
Jahresbeitrag: CHF 50.00

Passivmitglied: Freunde der LV-Schweiz
Personen aus privatem und beruflichem Umfeld von Patienten
Jahresbeitrag: CHF 50.00

Gönner: Freiwillige, die unsere Vereinigung unterstützen möchten.
Ärzte, Therapeuten, Orthopädiefachgeschäfte, andere Firmen und Interessierte
Gönnerbeitrag: frei wählbar; mindestens CHF 50.00

Ihre Vorteile als Mitglied

- Gemeinsam statt einsam: Sie sind nicht mehr alleine mit Ihrer Krankheit und erhalten Tipps und Tricks im Umgang mit Ihrem Ödem.
- Sie erfahren aus erster Hand mehr über die neusten Forschungsergebnisse und Therapien und erhalten Infos über neue und hilfreiche Produkte zur Behandlung Ihres Ödems.
- Nutzen Sie den regelmässigen Austausch mit anderen Betroffenen: Im Forum auf der Homepage oder an organisierten Anlässen.
- Nehmen Sie an vergünstigten oder kostenlosen Weiterbildungen und Fachtagungen über Themen rund um das Lymphödem teil.
- Sie haben jederzeit eine kompetente Anlaufstelle für Fragen rund um das Leben mit dem Ödem.

Ihre Vorteile als Gönner

- Mit Ihrem Beitrag erhalten Sie auf unserer Webseite eine Webpräsenz mit Logo, Anschrift und direkter Verlinkung auf Ihr Geschäft.
- Wir werden Sie bei Tagungen, Generalversammlungen und sonstigen Anlässen als Gönner erwähnen und verdanken.
- Wir informieren Sie regelmässig via Newsletter über unsere aktuellen Vereinsaktivitäten.
- Sie haben die Möglichkeit, „nahe“ an den Betroffenen zu sein, um ihre Problematiken besser zu verstehen, und können sich aktiv in die Geschehnisse rund um die Lymphödem-Thematik einbringen.
- Seien Sie Teil eines dynamischen Netzwerks, welches zum Ziel hat, die Öffentlichkeit, Ärzte, Physiotherapeuten und andere Fachpersonen über das Leben mit einem Ödem aufzuklären.

Lagern Sie die betroffene Extremität regelmässig hoch und wenden Sie die erlernten Entstauungsübungen an.

Dies fördert den Lymphabfluss und kann auch während des Tages zu einer Abnahme des Ödems beitragen.

ANMELDEFORMULAR: MITGLIED ODER GÖNNER WERDEN

Anrede / Firma	
Vorname	
Nachname	
Adresse	
PLZ & Ort	
Telefon	
E-Mail	

Anmeldung als:

- Aktivmitglied
- Passivmitglied
- Gönner

Ort & Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular an untenstehende Adresse.
Wir werden uns so rasch als möglich bei Ihnen melden.

LV-Schweiz
Andrea Treier
Otelfingerstrasse 8
8115 Hüttikon



Lymphödem
Vereinigung
Schweiz

Patientenorganisation für Menschen mit Lymphödem

- Austausch unter Betroffenen
- Informationen rund um die Krankheit
- Öffentlichkeit sensibilisieren
- Lebensqualität steigern
- Selbsthilfe-Angebote fördern

Lymphödem Vereinigung Schweiz

www.lv-schweiz.ch

info@lv-schweiz.ch

