

Information

für Patienten mit einem
Beinlymphödem



Internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie
Schule – Rehabilitationsklinik – Fachgesellschaft
Ausbildung – Behandlung – Forschung



Verfasser:

Dieter Wittlinger,
Heilmasseur und Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DSB,
Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE,
Geschäftsführer Wittlinger Therapiezentrum. Literatur beim Verfasser.

Herausgeber:

Wittlinger Therapiezentrum GmbH
Alleestraße 30, A-6344 Walchsee
Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung
von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von
Therapien auf dem Gebiet der physikalischen Medizin und zur
ambulanten neurologischen Rehabilitation.
Tel. +43(0)5374/5245-0; Fax +43(0)5374/5245-4
www.wittlinger-therapiezentrum.com
© Copyright by Wittlinger Therapiezentrum

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist ein Lymphödem	Seite 4
2. Wie kommt es zu einem Beinlymphödem? Kann es sich verschlechtern?	Seite 5
3. Wie bemerkt man das Entstehen eines Ödems?	Seite 7
4. Therapie eines Beinlymphödems	Seite 8
5. Diätetische Maßnahmen	Seite 9
6. Vorsichtsmaßnahmen	Seite 10
7. Bewegungsübungen	Seite 12
8. Atemübungen	Seite 13
9. Wichtige Adressen und Buchtipps	Seite 14

1. Was ist ein Lymphödem?

LYMPHÖDEM

Ist ein Lymphstau im Gewebe

LYMPHE

Wird täglich in unterschiedlicher Menge durch biochemische Interaktion gebildet

LYMPHPFLICHTIGE LAST

Soll täglich von den Lymphgefäßen aus dem Gewebe abtransportiert werden. Sie besteht aus: Flüssigkeit (Wasserlast) + Plasmaproteinen (Eiweißlast) + nicht automobilen Zellen (Zelllast) + Fremdstoffen + langkettigen Fettsäuren (Fettlast)

2. Wie kommt es zu einem Beinlymphödem? Kann es sich verschlechtern?

Prinzipiell lassen sich die Ödemformen aufgrund der unterschiedlichen Ursachen in verschiedene Gruppen einteilen. Wir beschreiben hier 2 Formen von Beinlymphödem, welche vermehrt auftreten.

A) DAS PRIMÄRE BEINLYMPHÖDEM

Die Ursache liegt an einer angeborenen Störung des Lymphgefäßsystems. Die Folge ist ein Beinlymphödem mit häufig peripherem Beginn. Der Fuß und Unterschenkel schwillt an. Bleibt diese Form der Schwellung unbehandelt, werden nicht nur der Fuß und der Unterschenkel ödematös sondern auch das gesamte Bein.

Da der/die Betroffene oft erst von der Krankheit erfährt, wenn der Fuß dicker wird, ist es schwierig, etwaige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, die ab Seite 10 angeführt sind.

Das primäre Lymphödem kann schon bei Geburt auftreten, kann sich aber auch erst nach etlichen Jahren entwickeln. Meistens beginnt die Schwellung während der Pubertät. Die angeborene Lymphgefäßstörung läßt sich ohne Auftreten eines Ödems nur schwer feststellen.

B) DAS SEKUNDÄRE BEINLYMPHÖDEM

Die Ursachen hierfür sind:

- eine operative Durchtrennung von Lymphbahnen
- die Entfernung von Lymphknoten in der Leiste u./o. im kleinen Becken
- eine traumatische Verletzung der Lymphbahnen der Beine durch Bruch eines Knochens, bzw.durch einen kräftigen Schlag auf den Oberschenkel etc.
- eine therapeutische radiologische Bestrahlung der Leistengegend, des Unterbauchs oder der unteren Lendenwirbelsäule
- eine Entzündung der Lymphbahnen bzw. der Blutbahnen des Beines oder im kleinen Becken.

Die Folge ist ein Beinlymphödem, häufig mit zentralem Beginn. Das Ödem breitet sich relativ rasch auf das gesamte Bein aus.

Sollten „nur“ die Voraussetzungen für ein mögliches Lymphödem am Bein vorhanden sein, nicht aber ein Beinödem, besteht an der betroffenen Extremität (Bein) eine sogenannte „Ödembereitschaft“. Schon in diesem Zustand gilt es, die unter Kapitel 6 angeführten Vorsichtsmaßnahmen zu berücksichtigen.

Zwar bedeutet das Bein- und/oder Rumpfödem nach einer Unterleibsoperation keine ernste Bedrohung des Lebens der Patienten, doch ist es nach den Worten von Stilwell: „ ... oft eine Quelle wesentlicher körperlicher und seelischer Behinderung und bedeutet gelegentlich Invalidität!“ (Zitat)

Ein Lymphödem neigt unbehandelt dazu, schlechter zu werden.

3. Wie bemerkt man das Entstehen eines Ödems?

PRIMÄRES BEINLYMPHÖDEM

Anfänglich bemerkt der Patient eine Schwellung am Fußrücken, knapp vor den Zehen. Dieses Ödem kann über Nacht wieder verschwinden. Durch die Schwerkraft – das Stehen und Sitzen (die Unterschenkel sind dabei mehr als die Hälfte des Tages in der Senkrechten) entsteht dieses Ödem immer wieder.

Es verschwindet nicht mehr und breitet sich allmählich nach zentral hin (Richtung Oberschenkel) aus.

SEKUNDÄRES BEINLYMPHÖDEM

Anfänglich bemerkt der Patient möglicherweise ein Ziehen in der Leistengegend und in der Oberschenkelinnenseite. Auch hier wird das Ziehen über Nacht besser, bis das horizontale Liegen der Beine nicht mehr ausreicht, um das subjektive Empfinden (Ziehen) wegzubekommen.

Das Bein wird allmählich nach peripher hin (= Richtung Zehen) dicker.

Sollten solche Veränderungen bemerkt werden, muß sofort der behandelnde Arzt aufgesucht werden!

Um ein weiteres Fortschreiten zu verhindern, sollte schnellstmöglich eine entstauende Therapie eingeleitet werden.

4. Therapie eines Beinlymphödems

Diese besteht aus

- Manueller Lymphdrainage nach Dr.Vodder
- einer entsprechenden Bandagierung
- entstauenden, heilgymnastischen Übungen inkl. Atemtherapie
- hautpflegenden Salben

Diese Therapiepalette kann auch als „Kombinierte physikalische Entstauungstherapie“ oder „Physikalische Ödemtherapie“ bezeichnet werden.

Nur die Kombination der oben genannten therapeutischen Maßnahmen verspricht einen guten Erfolg in der Behandlung eines schon bestehenden Ödems.

Hierbei muß auf eine mindestens 45-minütige Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder Wert gelegt werden. Die anschließende Bandagierung konserviert und verbessert die mit der Manuellen Lymphdrainage erreichte Entstauung.

5. Diätetische Maßnahmen bei Lymphödemen

In der Ödembehandlung ist die Ernährungs- und Stoffwechselsituation ein Faktor, der den Erfolg der Therapie unterstützt.

An erster und wichtigster Stelle steht dabei die Flüssigkeitszufuhr in ausreichendem Maß. Es sollen bis zu 2 Liter an leerer Flüssigkeit – **Wasser** – getrunken werden. Auch **Kräutertees** sind gut zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs.

Die zweite Maßnahme ist die **Salzrestriktion (Salzeinschränkung)**, da Salz das Wasser im Körper bindet. Besonders ist auf **verstecktes Salz** in Käse, Fleischgerichten u. a. zu achten.

Außerdem ist bei Übergewicht eine **kalorienreduzierte Ernährung** zu empfehlen. Es soll vor allem auf übermäßigen Fleischverzehr verzichtet werden.

Weiters gelten für die Ernährung von Patienten nach Unterleibskrebsoperation die Empfehlungen der „Österreichischen Gesellschaft für Onkologie“ (Adresse siehe Seite 15).

6. Vorsichtsmaßnahmen

*für Patienten nach einer Unterleibskrebsbehandlung (Operation / Bestrahlung)
mit und ohne Beinlymphödem*

1. IN BERUF UND HAUSHALT

- Verletzungen, Überanstrengung, Hitze und Kälte meiden
- Beim Kochen auf heißes Wasser achten – Gefahr der Verbrennung, auch durch Dampf
- Bedienen Sie den heißen Ofen/Backofen nur mit schützendem Beinkleid
- Langes Stehen in Beruf und Haushalt vermeiden
- Beim Arbeiten in Haushalt und Beruf Kompressionsstrümpfe anziehen

2. BEI DER KLEIDUNG

- Keinen einschneidenden Gummizug an der Unterhose oder am Slip tragen, sowohl am Bund als auch an den Beinen
- Keine einengenden Kniestrümpfe tragen
- Genügend großes Schuhwerk sich zulegen, so daß der bandagierte Fuß in den Schuh paßt
- Keine einengenden Gürtel verwenden

3. BEI DER SCHÖNHEITS- UND KÖRPERPFLEGE

- Painliche Sauberkeit – gründliche Hautpflege
- Bei der Nagelpflege den Nagelfalz nicht schneiden; Vorsicht beim Feilen; Nagelhaut weder zurückschieben noch schneiden
- Keine reizenden, allergisierenden Kosmetika verwenden
- Vorsicht beim Saunabesuch, keinen Aufguss machen
- Vorsicht beim Sonnenbad, betroffene Extremität abdecken
- Keine knetende Massage des Beines

4. IM GARTEN

- Verletzungen vermeiden (Stacheln, Dornen, Geräte)
- Gartenarbeit mit langem Beinkleid

5. BEI DER TIERHALTUNG

- Bisse und Kratzer am Ödembein unbedingt vermeiden

6. BEIM SPORT

- Überanstrengungen vermeiden
- Frostschäden vermeiden
- Verletzungen vermeiden (Schwimmen gehört zu den therapeutischen Maßnahmen)

7. BEI DER ERNÄHRUNG

- Sollgewicht halten
- Ausgewogenheit (Fleisch, Gemüse, frisches Obst)
- Kochsalzzufuhr einschränken

8. WÄHREND DES TAGES

- Spezielle gymnastische Übungen mit Kompressionsstrumpf durchführen
- Den vom Arzt verordneten Strumpf tragen

9. WÄHREND DER NACHTRUHE

- Das ödematöse Bein hochlagern

10. BEI DER URLAUBSPLANUNG

- Insektenverseuchte Gebiete meiden

11. BEIM ARZT

- Keine Injektion (in Haut, Muskeln, Venen oder Gelenke) auf der operierten/geschwollenen Seite geben lassen
- Keine Spritze in die Operationsnarbe
- Keine Blutabnahme auf der operierten/geschwollenen Seite
- Keine Akupunkturbehandlung, keine Heilanästhesie auf der operierten/geschwollenen Seite durchführen lassen

13. SOFORT DEN ARZT AUFSUCHEN

- Wenn am ödematösen Bein eine Entzündung auftritt (Fieber, Rötung, Schüttelfrost)

7. Bewegungsübungen

Jede der Übungen 10 mal durchführen. Zwischen den Übungen individuelle Ruhepausen einlegen bzw. mit den Atemübungen auflockern.

STEHENDE AUSGANGSSTELLUNG



Abrollen der Füße im Wechsel vom Zehenstand in den Fersenstand.

STEHENDE AUSGANGSSTELLUNG



Storchengang – Hochziehen der Knie in Richtung Brust bis max. 90 Grad Hüftbeugung. Die Zehen beim Hochziehen der Knie lang machen.

LANGSITZ



Beine anstellen und wechselweise mit Fersen bzw. den Zehen auf die Unterlage tippen.

RÜCKENLAGE



Beide Beine sind angestellt; Kopf, rechte Schulter, rechten Arm anheben und diesen am linken Knie vorbeiführen, ebenso die andere Seite. Variation: Oberkörper anheben und beide Knie von außen nach innen drücken bzw. umgekehrt (7 Sek. halten), bei gleichzeitigem Widerstand der Hände.

8. Atemübungen

SEITENLAGE

Auf der linken Seite liegend, das unten liegende Bein ist gestreckt. Das oben liegende rechte Bein ist gebeugt. Das Knie des oben



liegenden Beines berührt die Unterlage. Jetzt drehen Sie den Oberkörper nach hinten, wobei das oben liegende Knie den Kontakt zur Unterlage nicht verliert. Der oben liegende Arm wird angehoben und seitlich neben dem Kopf, sofern dies schmerzfrei möglich ist, abgelegt. Sollte dies nicht schmerzfrei möglich sein, den Arm mit Lagerungsmaterial unterstützen. In dieser Lage ca. 10 Minuten ausharren und auf die Atmung achten. Danach auf den Rücken liegen und nachfühlen, wohin der Atemstrom fließt (ca.5 Minuten). Dann die Seite wechseln.

RÜCKENLAGE

Sie liegen gerade am Boden und haben ein Kissen unter dem Kopf. Nun wird Bein für Bein nach links bis ans Ende des Gelenks bewegt. Das Gesäß soll dabei flach aufliegend bleiben. Der Oberkörper wird nun ebenfalls noch etwas nach links bewegt. Achten



Sie darauf, dass die Schulterblätter flach auf dem Boden liegen bleiben. Neigen Sie den Kopf nun ebenfalls nach links und achten darauf, die Nase nicht zur Seite zu drehen. Die Nase soll in Richtung Decke zeigen. Den rechten Arm neben dem rechten Ohr ablegen. Sollte dies nicht schmerzfrei möglich sein, muss der Arm mit einem oder mehreren Polstern unterlagert werden. In dieser Position ca. 5 Minuten ausharren, die Stellung wieder langsam lösen und nachspüren, wohin die Atmung geht. Danach wechseln Sie die Seite.

Zu den Atemübungen empfehlen wir folgende Entspannungs-CD's:
Ethic Records, »Toscana Magic«, CD 191101

9. Wichtige Adressen und Buchtipps

BUCHTIPPS:

- „Aktive Krebstherapie und Vollwertkost“
Axel Meyer, Dr. Peter Wolf, Cordula Bruch
Taoasis-Verlag
ISBN 3-926014-13-X
- Prognose Hoffnung: Liebe, Medizin+Wunder
Dr. Bernie Siegel
Ullstein Buchverlag
ISBN 10 3548364047
ISBN 13 9783548364049

ADRESSEN

- Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige Lymphologische Therapien
Alleestraße 30, 6344 Walchsee
Tel. 05374/5245-0
www.gfmlv.at
- Österreichische Lymph-Liga
Postfach 41, 2560 Berndorf
Tel. 02672/84473
www.lymphoedem.at
- Österreichische Krebshilfe - Krebsgesellschaft
Wolfengasse 4, 1010 Wien
Tel. 01/7966450
www.krebshilfe.net
- Wittlinger Therapiezentrum GmbH
Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von Therapien auf dem Gebiet der physikalischen Medizin und zur ambulanten neurologischen Rehabilitation
Alleestraße 30, 6344 Walchsee
Tel. 05374/5245-0
www.wittlinger-therapiezentrum.com
- Lymph Netzwerk
Usingerstraße 42, 61231 Bad Nauheim
www.lymphnetzwerk.de
- Österreichische Gesellschaft für Onkologie
Sophien-Alpenstraße 17, 1140 Wien
Tel. 01/9792860
www.oego.or.at
- Verein für Frauenselbsthilfe nach Krebs
Landesverein Wien
Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien
Tel. 01/3322348
www.europadonna.at

