

# Verhaltensregeln bei Beinlymphödemen

## Wichtig bei bestehendem Ödem, um einer Verschlechterung der Schwellung vorzubeugen, und für Ödemgefährdete, um eine Ödementstehung zu verhindern

Ödemgefährdet ist, wer an der Beinwurzel eine Operation (Lymphknotenausräumung von Leiste, Becken oder Bauch) oder Bestrahlung erlitten hat.

Ziel dieser Verhaltensregeln ist es, am Bein eine weitere Schädigung der restlichen Lymphgefäß zu verhindern und die Bildung von Lymphflüssigkeit möglichst gering zu halten. Eine Ödemverbesserung ist meist nur durch die physikalische Ödемtherapie, der Kombination aus manueller Lymphdrainage, Kompressionsbehandlung, Entstauungsgymnastik und Beinhochlagerung möglich. Die Bandagen oder Kompressionsstrümpfe sollten, außer im Liegen, möglichst dauernd getragen werden. Nachts kann eine leichte Bandage oder ein leichter Kompressionsstrumpf benutzt werden.

## Vorsicht vor Verletzungen

(Große, kleine und auch wiederholte kleinste Verletzungen führen zur Zerstörung von Lymphgefäßen oder zu Blutergüssen, welche die Lymphflüssigkeitsmenge erhöhen)

- Zu enge oder schlecht sitzende Schuhe können zu Scheuerstellen oder Druckblasen führen. Kein Barfußgang außerhalb der Wohnung. Beim Baden in natürlichen Gewässern oder im Meer wegen der Verletzungsgefahr durch spitze Steine, Muscheln oder Glasscherben Badeschuhe tragen. Bei der Gartenarbeit wegen der Stacheln und Dornen sowie beim Umgang mit Haustieren wegen der Kratz- und Bisswunden lange Hosen tragen. Bei Gefahr von Insektenstichen (z.B. Grillpartie am Sommerabend) lange Hosen, Socken und geschlossene Schuhe tragen. Mückengebiete im Urlaub meiden. Bei der Nagelpflege nicht in die Haut schneiden.
- Beim Arzt keine Injektionen oder Akupunktur in das Bein oder den zugehörigen Körperquadranten. Keine Blutegelbehandlung bei zusätzlichem Krampfaderleiden.
- Keine Sportarten, welche die Beine besonders gefährden wie z. B. Fußball, Hockey, Fallschirmspringen und riskanter Skiaabfahrtslauf. Keine überdehnenden, reißenden oder zerrenden Bewegungen.
- Bei Knochenbrüchen oder Blutergüssen manuelle Lymphdrainagebehandlung verstärken.

## Vorsicht vor Überbelastungen

(Führen durch Zunahme der Lymphflüssigkeitsmenge zu einer Ödемverstärkung)

- Im Beruf keine mittelschweren, schweren oder mehrstündigen monotonen leichten Arbeiten mit den Beinen verrichten (z. B. Fließband, Akkordarbeit oder ganztägig nur sitzende oder nur stehende Tätigkeit wie im Büro oder als Verkäufer/in). Günstig ist ein Wechsel zwischen sitzender und gehender Tätigkeit. „Liegen und Gehen ist besser als Sitzen und Stehen“. Die Frage der Schwerbehinderung, Umschulung, Teilzeitarbeit, Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit mit dem Arzt besprechen.
- Beim Sport sind Überanstrengungen der Beine ungünstig. Nicht überanstrengender Sport ist im Sinne eines Intervalltrainings, d. h. mit einer Pause vor Einsetzen der Muskelermüdung erlaubt, z. B. Tennis, Skilanglauf und Dauerlauf in Maßen. Günstig sind Schwimmen, Gymnastik und Radfahren. Gymnastik und alle Sportarten (außer Schwimmen) möglichst in der Kompressionsbestrumpfung durchführen, da dieses den Lymphabfluss zusätzlich fördert.
- Bei Fehlstellung der Füße und bei Fußsohlenödem Schuheinlagen benutzen.
- Dauerndes Herunterhängenlassen der Beine ist ungünstig, weil der Lymphabfluss erschwert wird. „Bergauf fließt die Lymphe langsamer als bergab“, daher nachts und zeitweilig auch tagsüber (z. B. beim Fernsehen, bei längeren Autofahrten) das Bein möglichst hochlagern (Beinliegekeil). Fußende des Bettes ca. 10 cm hochstellen.
- In der Schwangerschaft arbeitsunfähig schreiben lassen, sobald das Ödem sich verschlechtert. Evtl. vermehrt Lymphdrainagebehandlungen durchführen.

## Vorsicht bei klassischer Knetmassage

(Die durch Massage erhöhte Gewebsdurchblutung führt zu verstärkter Lymphflüssigkeitsbildung, außerdem Gefahr der Hämatombildung).

- Massagen oder Massagegeräte nicht am Ödembein anwenden. Marnitz-Therapie und Krankengymnastik sind am Ödembein dagegen erlaubt. LWS-Massagen nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage.

## **Vorsicht vor Überwärmung**

(Führt zu gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung)

- Urlaub in heißen Ländern ist wegen der Hitze und längerer Sonnenbestrahlung mit Sonnenbrandgefahr ungünstig. Sonnenbestrahlung ist nur erlaubt, wenn Strahlenintensität nicht zu groß, nicht zu heiß und nicht zu lange. Vorsicht vor Verbrennungen.
- Warmwasserbad und Thermalbad nicht über 33° - 34°, günstig sind 25° - 28°.
- Keine heißen Packungen, Kurzwelle, Heißluft am Ödembein. Anwendungen an der anderen Hüfte und LWS nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage.
  - Sauna kann ungünstig sein, daher vorsichtig ausprobieren.
- Bei Fußbodenheizung isolierende oder offene Schuhe benutzen, z. B. Sandalen.

## **Vorsicht vor Erfrierungen**

(Starke Unterkühlungen und Erfrierungen erzeugen Blutgefäßwandschädigungen, die bei der nachfolgenden Erwärmung mit verstärkter Durchblutung zu gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung führen)

- Im Winter warme Socken und warmes Schuhwerk empfehlenswert.

## **Vorsicht vor Entzündungen**

(Führen zu einer starken Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung, besonders bei bakteriellen Entzündungen)

- Die Wundrose (Erysipel), eine durch Streptokokkenbakterien hervorgerufene Entzündung, ist die häufigste Komplikation eines Lymphödems. Zur Erysipelprophylaxe ein Desinfektionsmittel 4-6 mal täglich auf jede Bagatellverletzung des geschädigten Beines über mehrere Tage auftragen. Bei Auftreten eines Erysipels (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber) Penicillinbehandlung, bei Penicillinallergie Erythromycin- oder Tetracyclinebehandlung. Desinfektionsmittel und Antibiotikum zu Hause und im Urlaub immer bei sich haben.
- Fußpilz (besonders zwischen den Zehen) intensiv mit entsprechenden Salben oder Lösungen behandeln.
- Bei trockener Haut zur Hautpflege leicht saure Salbe verwenden.

## **Vorsicht vor Ekzemen**

(Führen zu einer Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung)

- Allergisierende Kosmetika, Hautmittel und Medikamente meiden. Bei berufsbedingter Allergie Berufswechsel mit dem Arzt besprechen. Ekzeme konsequent behandeln.

## **Vorsicht vor einengender Kleidung**

(Die restlichen Lymphgefäße werden eingeengt, besonders die oberflächlichen unter der Haut und so der Lymphabfluss behindert)

- Keine abschnürenden Hosen, Socken, Strümpfe oder Strumpfbänder. Keine zu engen Gürtel oder Korsett. Männer sollten Hosenträger benutzen.

## **Vorsicht vor Operationen am Ödembein und zugehörigen Rumpfquadranten**

(Führen zu Zerstörungen von Lymphgefäßen und somit zu verschlechtertem Lymphabfluss, daher nur bei einer lebensnotwendigen Operation erlaubt)

- Im Anschluss an die Operation manuelle Lymphdrainagebehandlung intensivieren, evtl. stationäre Lymphdrainagebehandlung in einer lymphologischen Fachklinik.

## **Vorsicht vor Übergewicht**

(Fettmassen führen zu einer Komprimierung von Lymphgefäßen, so dass der Abfluss zusätzlich behindert wird)

- „Fett und Lymphe vertragen sich nicht“, daher Gewichtsabnahme bei Adipositas.
  - Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht. Die Kost sollte gemischt sein mit vielen pflanzlichen Anteilen. Kochsalzarme Ernährung ist günstig, die Trinkmenge bedeutungslos.
  - Nikotin verschlechtert ein Lymphödem nicht, ist jedoch grundsätzlich gesundheitsschädlich. Alkohol kann ein Lymphödem vorübergehend verschlechtern.