

Ratgeber für Menschen mit Bein-Lymphödem-Gefährdung

Durch Entfernung von Lymphknoten aus Leiste, Becken oder Bauch bzw. durch Strahlentherapie ist der Lymphabfluss aus dem Bein auf der behandelten Seite beeinträchtigt. Oftmals kann der Körper Umgehungswege aktivieren um die Beeinträchtigung des Lymphflusses zu kompensieren, so dass es zu keiner erkennbaren Schwellung des Beins kommt.

Dennoch können sich durch den verschlechterten Lymphabfluss schädliche Stoffe im Gewebe ansammeln und die körpereigene Abwehr in dem betroffenen Bereich schwächen. Daher besteht hier eine erhöhte Neigung zu Entzündungen. Jede Entzündung der Lymphgefäße und des sie umgebenden Gewebes schädigt das Lymphsystem zusätzlich. Verletzungen sind Eintrittspforten für Krankheitserreger. Aufgrund der lokalen Schwächung der körpereigenen Abwehr kann es zu heftigen Entzündungen, dem Erysipel, auch Wundrose genannt, kommen. In Minutenschnelle stellt sich hohes Fieber ein, der Arm rötet sich flächenhaft und schmerzt fürchterlich. In diesem Fall ist sofort eine Behandlung mit einem Antibiotikum angezeigt. In schweren Fällen hat diese mittels Infusion (im Krankenhaus) zu geschehen.

Nachfolgend finden Sie Empfehlungen, was Sie tun können, um das Risiko, ein Lymphödem zu bekommen, so gering wie möglich zu halten.

Verletzungen

- Wunden – selbst kleinste – vermeiden (Gartenarbeit etc., Vorsicht beim Spielen mit Kindern bzw. Haustieren, Schürfungen beim Sport, außerhalb der Wohnung nicht barfuß gehen etc.).
- Keine zu engen oder schlecht sitzenden Schuhe tragen (Scheuerstellen, Druckblasen).
- Beim Baden in natürlichen Gewässern oder im Meer Badeschuhe tragen.
- Sonnenbrand, Verbrennungen (Lagerfeuer, Grillparty etc.), Verbrühungen verhindern.
- Insektenstichen vorbeugen (lange Hosen, Socken und geschlossene Schuhe, Urlaub in Mückengebieten vermeiden, Insektenschutzmittel etc.).
- Vorsicht bei der Fuß- und Nagelpflege.
- Jede Bagatellverletzung des geschädigten Beins über mehrere Tage mehrmals täglich mit Desinfektionsmittel (sollten Sie zuhause und im Urlaub immer bei sich haben) behandeln.
- Keine Injektion oder Akupunktur am betroffenen Bein. Keine Blutegelbehandlung.
- Bei Knochenbrüchen, Blutergüssen, Verstauchungen, Zerrungen manuelle Lymphdrainage anwenden.
- Operationen am betroffenen Bein und dem zugehörigen Rumpf-Quadranten sind nur zur Abwendung erheblicher Gefährdungen (Lebensgefahr etc.) erlaubt. Nach der Operation manuelle Lymphdrainage, evtl. stationäre Behandlung in einer lymphologischen Fachklinik.

Überlastungen

- Im Beruf keine mittelschweren oder gar schweren Arbeiten verrichten.
- Keine ganztägig nur sitzende oder nur stehende Tätigkeit (Büro, Verkäufer/in etc.) ausüben.
- Keine Sportarten mit starker Beinbelastung (Fußball, Hockey, Fallschirmspringen, riskanter Skiabfahrtslauf etc.).
- Bei Fehlstellung der Füße Schuheinlagen benutzen.
- In der Schwangerschaft arbeitsunfähig schreiben lassen, wenn sich im Bein Spannungs- oder Schweregefühl, Kribbeln („Ameisenlaufen“), Schwellungen der Zehen oder gar Schmerzen einstellen.

Hitze, Kälte, Entzündungen, Hautprobleme

- Urlaub in heißen Ländern (Hitze, Sonnenbrandgefahr) nur mit großer Vorsicht.
- Warmwasserbad, Thermalbad nicht über 33 °C, besser bis maximal 28 °C.
- Sauna vorsichtig ausprobieren. Vorher und nachher 15 cm oberhalb und unterhalb des Knies mit einem Maßband die Beinumfangs messen. Bei einer Zunahme nach der Sauna, diese zukünftig meiden. Ebenso, wenn sich im Bein Spannungs- oder Schweregefühl, Kribbeln („Ameisenlaufen“), Schwellungen der Zehen oder gar Schmerzen einstellen, informieren Sie Ihren Arzt darüber und meiden Sie die Sauna zukünftig.
- Keine heißen Packungen, Kurzwelle oder Heißluft am betroffenen Bein oder zugehörigen Rumpf-Quadranten. Anwendungen am anderen Bein bzw. der Wirbelsäule (LWS) nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage des betroffenen Beins durchführen.
- Fußpilz (besonders zwischen den Zehen) intensiv mit entsprechenden Salben oder Lösungen behandeln.
- Bei trockener Haut zur Hautpflege leicht saure Salbe (Urea, Lactat) verwenden.

Verstärkte Durchblutung

- Keine Massagen oder Massagegeräte am betroffenen Bein und zugehörigen Rumpf-Quadranten anwenden. Die dadurch erhöhte Gewebsdurchblutung führt zu verstärkter Bildung von Lympheflüssigkeit. Zudem besteht die Gefahr der Blutgefäßzerreißung mit Blutergussbildung. Marnitz-Therapie und Krankengymnastik am betroffenen Bein sind erlaubt. Massagebehandlung des anderen Beins bzw. der Wirbelsäule (LWS) nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage des betroffenen Beins durchführen.

Behinderung des Lymphabflusses

- Keine abschnürenden Hosen, Socken, Strümpfe oder Strumpfbänder. Keine zu engen Gürtel oder Korsett. Männer sollten Hosenträger benutzen.
- Vermeiden Sie längeres Stehen oder Sitzen. „Liegen und Gehen ist besser als Sitzen und Stehen“. Bei längeren Reisen im Auto, Flugzeug, Zug oder Bus öfters mit den Füßen wippen: Zehen heben, Fersen heben, Zehen heben... Dies aktiviert die Sprunggelenkpumpe und verhindert dadurch das „Versacken“ von Blut in den Beinen, was zu Flüssigkeitseinlagerung im Gewebe führen würde.
- Lassen Sie die Beine nicht lange übereinandergeschlagen.

Ernährung, Körpergewicht

- Starkes Übergewicht vermeiden bzw. abbauen. Fettmassen können Lymphgefäße abdrücken, so dass der Lymphabfluss zusätzlich behindert wird.
- Ernährung mit möglichst wenig Kochsalz und Fett, dafür mit ausreichend Eiweiß. Kochsalz zieht Wasser an, Fett (wird von den Lymphgefäßen des Darmes aufgenommen) macht die Lymphe dickflüssig, Eiweiß im Blut bremst den Austritt von Wasser aus den Kapillaren in das Gewebe.

Sport, Freizeit

- Anstrengenden Sport als Intervalltraining ausüben: Vor Einsetzen der Muskelermüdung Pause einlegen.
- Überanstrengungen der Beine vermeiden. Darum Tennis, Skilanglauf, Dauerlauf etc. moderat gestalten. Günstig sind Schwimmen, Gymnastik und Fahrradfahren.
- Dauerndes Hängenlassen der Beine ist ungünstig. Daher nachts und auch tagsüber (zum Beispiel beim Fernsehen, bei längeren Autofahrten) die Beine hochlagern (Beinliegekeil). Fußende des Bettes ca. 10 cm hochstellen.

Ratgeber für Menschen mit Bein-Lymphödem-Gefährdung – Seite 2 von 2

Diese Informationen wurden zusammengestellt von

rainer h. kraus (kraus@lymphverein.de)

Vorstand des „Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.“ (www.lymphverein.de)

Mitglied im „Berufsverband der Lymphologen e.V.“ (BVL)

Mitglied der „Deutschen Gesellschaft für Lymphologie e.V.“ (DGL)

Mitglied im „Partenariat Français du Lymphœdème“ (PFL)