

Verhaltensregeln bei Arm-Lymphödemen

Für Ödemgefährdete, um eine Ödementstehung zu verhindern, sowie bei bestehenden Ödemen, um einer Verschlechterung der Schwellung vorzubeugen.

Ödemgefährdet ist, wer an der Armwurzel operiert (Lymphknotenentfernung in der Achsel oder in der Schlüsselbeingrube) oder bestrahlt wurde.

Ziel dieser Verhaltensregeln ist es, am Arm eine weitere Schädigung der restlichen Lymphgefäße zu verhindern und eine Flüssigkeitsansammlung im Gewebe möglichst gering zu halten. Eine Ödemverbesserung ist meist nur durch die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie, der Kombination aus manueller Lymphdrainage, Kompressionsbehandlung, Bewegung (z. B. Entstauungsgymnastik) und Ernährung möglich. Unterstützend wirkt auch die Hochlagerung des betroffenen Armes. Die Bandagen oder Kompressionsarmstrümpfe sollten tagsüber dauernd getragen werden.

Vorsicht vor Verletzungen

Große, kleine und auch wiederholte Verletzungen zerstören die Lymphgefäße oder verursachen Blutergüsse, die zur vermehrten Flüssigkeitsansammlung im Gewebe führen können.

- Lassen Sie bei der Küchenarbeit mit spitzen und scharfen Gegenständen besondere Vorsicht walten (z. B. Messer, Schere) oder tragen Sie Handschuhe. Beim Spülen Gummihandschuhe benutzen.
- Benutzen Sie bei Näharbeiten einen Fingerhut.
- Tragen Sie bei der Blumenpflege und Gartenarbeit wegen der Stacheln und Dornen Handschuhe.

- Achten Sie auf einen vorsichtigen Umgang mit Haustieren (wegen der Kratz- und Bisswunden).
- Bei der Nagelpflege sollten Sie darauf achten, den Nagelfalz nicht zu verletzen. Gönnen Sie sich eine professionelle Maniküre.
- Lassen Sie sich beim Arzt am betroffenen Arm kein Blut abnehmen – bei beidseitigen Armödemen ist eine Blutentnahme aus einer Leistenvene empfehlenswert. Auch Injektionen, Infusionen oder Akupunkturbehandlungen in den Arm oder den zugehörigen Körperquadranten sind tabu. Keine häufigen Blutdruckmessungen am Ödemarm, die außerdem bei höhergradigen Armödemen falsche und überhöhte Werte ergeben können.
- Vorsicht vor Operationen am Ödemarm und dem zugehörigen Quadranten. Jede Operation führt zu Zerstörungen von Lymphgefäßen und somit zu einem verschlechterten Lymphabfluss. Es sollte daher stets nur bei entsprechender medizinisch wichtiger Indikation operiert werden.
- Nach der Operation ist die manuelle Lymphdrainage zu intensivieren, eventuell stationäre Lymphdrainagebehandlung in einer lymphologischen Fachklinik.
- Vermeiden Sie Sportarten, die die Arme besonders gefährden (z. B. Handball, Volleyball, Ski alpin) und überdehnende, reißende oder zerrende Bewegungen.
- Bei Armbrüchen oder Blutergüssen manuelle Lymphdrainagebehandlung verstärken.

medi GmbH & Co. KG
 Medicusstraße 1
 95448 Bayreuth
 Germany
 T +49 921 912-0
 F +49 921 912-57
 medi@medi.de
 www.medi.de

Vorsicht vor Überlastungen

Sie können zur vermehrten Flüssigkeitsansammlung im Gewebe führen.

- Im Beruf keine mittelschweren, schweren oder mehrstündigen monotonen Arbeiten mit dem Arm verrichten (z. B. am Fließband, Akkordarbeit, Hand- und Maschinenschreiben nur eingeschränkt möglich).
- Bei der Hausarbeit können Fensterputzen, stundenlanges Bügeln oder viel Handarbeiten ungünstig sein. Tragen Sie Ihre Einkaufstasche mit dem gesunden Arm oder benutzen Sie eine Tasche oder Koffer auf Rädern.
- Lassen Sie Ihren Arm nicht ständig herunterhängen, da der Lymphabfluss erschwert wird: „Bergauf fließt die Lymphe langsamer als bergab“. Daher auch tagsüber (z. B. in Pausen, beim Fernsehen, bei längeren Autofahrten) und nachts den Arm möglichst oft über Herzhöhe lagern, z. B. auf Armliegekeil.
- Vermeiden Sie es, die Arme beim Sport zu überlasten. Geeignet ist Sport im Sinne eines Intervalltrainings, d. h. mit einer Pause vor Einsetzen der Muskelermüdung, z. B. in Maßen Tennis, Golf und Skilanglauf. Günstig sind Schwimmen, Gymnastik und Nordic Walking. Alle Sportarten (außer Schwimmen) stets mit Kompressionsbestrumpfung betreiben, da dieses den Lymphabfluss zusätzlich fördert und ein Einlagern der Ödemflüssigkeit verhindert.

Vorsicht vor klassischer Knetmassage

- Vermeiden Sie knetende Massagen oder Massagegeräte am Ödemarm und zugehörigen Körperquadranten. Die dadurch vermehrte Durchblutung des Gewebes erhöht die lymphpflichtige Last, es besteht die Gefahr von Hämatomen und Zerstörung von weiteren Lymphgefäßen.
- Massagebehandlung der anderen Schulter sowie von HWS und BWS nur in Kombination mit Lymphdrainagebehandlung des Ödemarmes durchführen.

Vorsicht vor Überwärmung

Sie führt zur vermehrten Flüssigkeitsansammlung im Gewebe.

- Urlaub in heißen Ländern und längere Sonnenbestrahlung mit Sonnenbrandgefahr sind ungünstig. Sonnenbestrahlung ist nur erlaubt, wenn die Strahlungsintensität nicht zu groß, nicht zu heiß und nicht zu lange ist.
- Achtung vor Verbrennungen, besonders bei der Hausarbeit am Ofen, Herd und mit dem Bügeleisen, ggf. Handschuhe benutzen. Achten Sie darauf, dass das Spülwasser nicht zu heiß ist.
- Warmwasserbad und Thermalbad nicht über 33 °C – 34 °C, ideal sind 25 °C – 28 °C.
- Wärmebehandlungen wie Fango packungen, Kurzwelle, Heißluft (z. B. Trockenhaube) sollten am Ödemarm und / oder Körperquadranten vermieden werden. Anwendungen an der anderen Schulter oder an HWS und BWS nur in Kombination mit Lymphdrainagebehandlung des Ödemarmes.
- Sauna kann ungünstig sein, daher vorsichtig ausprobieren und auch die Arme danach ausreichend kalt abdschen.

Vorsicht vor Erfrierungen

Starke Unterkühlungen und Erfrierungen verursachen Blutgefäßwandschädigungen, die bei der nachfolgenden Wiedererwärmung mit verstärkter Durchblutung zu Flüssigkeitsansammlung im Gewebe führt.

- Vermeiden Sie Kältebehandlungen im Ödembereich.

Vorsicht vor Entzündungen

Sie führen zur starken Flüssigkeitsansammlung im Zwischenzellgewebe, besonders bei bakteriellen Entzündungen.

- Die Wundrose (Erysipel), eine durch Streptokokkenbakterien hervorgerufene Entzündung, ist die häufigste Komplikation des Lymphödems. Zur Erysipelprophylaxe mehrmals täglich ein Desinfektionsmittel auf jede Bagatellverletzung des geschädigten Armes über mehrere Tage auftragen. Beim Auftreten eines Erysipels (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber) suchen Sie sofort einen Arzt auf. Im Regelfall folgt eine Penicillinbehandlung. Daher stets Desinfektionsmittel und Antibiotikum zu Hause und im Urlaub bei sich haben.
- Pilzkrankungen der Haut intensiv mit entsprechenden Salben oder Lösungen (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt) behandeln.
- Trockene Haut kann sich leicht entzünden. Reinigen und cremen Sie Ihre Haut stets mit pH-neutralen Pflegemitteln.

Vorsicht vor Ekzemen

Sie führen zur vermehrten Flüssigkeitsansammlung im Gewebe.

- Meiden Sie allergisierende Kosmetika, Hautpflegemittel und Medikamente.
- Deodorants sollten Sie nicht im Ödembereich einsetzen.

Vorsicht vor einengender Kleidung

Die restlichen, vor allem die oberflächlichen Lymphgefäße werden eingengt und so der Lymphabfluss behindert.

- Tragen Sie keine abschnürenden Kleidungsstücke wie BH, Korsett, Ärmel.
- Bei einer schweren Silikon-Brustprothese entsteht Zug am BH-Träger, der die Lymphgefäße auf der Schulter abklemmen kann. Tragen Sie eine sogenannte Leichtprothese und verteilen Sie den Druck durch das Unterlegen eines BH-Trägerpolsters oder noch besser eines Spezial-BHs mit breiten Trägern. Eine eingenähte BH-Tasche oder ein Spezial-BH kann verhindern, dass die leichte Brustprothese hochrutscht.
- Tragen Sie den Schulterriemen Ihrer Handtasche auf der gesunden Seite.
- Armbanduhr, Armreifen und Ringe müssen locker anliegen.

Vorsicht vor Übergewicht

Vermehrtes Fett führt zu einer Komprimierung von Lymphgefäßen, sodass der Abfluss zusätzlich behindert wird.

- „Fett und Lymphe vertragen sich nicht“. Gewichtsabnahme bei Adipositas.
- Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht. Ihre Kost sollte ausgewogen und gemischt sein mit vielen pflanzlichen Anteilen wie Obst, Gemüse und Ballaststoffen. Kochsalzarme Ernährung ist günstig.
- Die Trinkmenge (ungesüßter Tee, Saftschorle, Mineralwasser) sollte mindestens zwei Liter am Tag betragen. Trinken Sie Alkohol nur in begrenzten Mengen, da dieser durch die gefäßerweiternde Wirkung die lymphpflichtige Last vorübergehend erhöht.