

# Verhaltensregeln bei Bein-Lymphödemen

**Für Ödemgefährdete, um eine Ödem-entstehung zu verhindern, sowie bei bestehenden Ödemen, um einer Verschlechterung der Schwellung vorzubeugen.**

Ödemgefährdet ist, wer an der Beinwurzel operiert (Lymphknotenentfernung in der Leiste, im Becken oder im Bauch) oder bestrahlt wurde.

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

## **Vorsicht vor Verletzungen**

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

- Durch zu enge oder schlecht sitzende Schuhe können Scheuerstellen oder Druckblasen entstehen. Gehen Sie außerhalb der Wohnung nicht barfuß. Beim Baden in natürlichen Gewässern oder im Meer tragen Sie immer Badeschuhe, um Verletzungen durch spitze Steine, Muscheln oder Glasscherben zu verhindern.

- Bei der Gartenarbeit sollten Sie wegen der Stacheln und Dornen lange Hosen tragen.
- 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 Fußpflege.
- Lassen Sie sich beim Arzt keine Injektionen oder Akupunktur in das betroffene Bein oder den zugehörigen Körperquadranten geben.
- Vorsicht vor Operationen am Ödembein und am zugehörigen Rumpfquadranten. Jede Operation zerstört Lymphgefäße und führt 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 Beine besonders gefährden (z. B. Fußball, Hockey, Fallschirmspringen und Ski alpin) und überdehnende, reiße- oder zerrende Bewegungen.
- Bei Knochenbrüchen 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 den Beinen verrichten (z. B. Fließband, Akkordarbeit oder ganztägig nur sitzende oder nur stehende Tätigkeit wie im Büro oder im Verkauf). Günstig ist ein Wechsel zwischen sitzender und gehender Tätigkeit. „Liegen und Gehen ist besser als Sitzen und Stehen“.
- Lassen Sie Ihre Beine nicht ständig herunterhängen, da der Lymphabfluss erschwert wird: „Bergauf fließt die Lymphe langsamer als bergab“. Daher möglichst oft tagsüber (z. B. in Pausen, beim Fernsehen) das Bein hochlagern. Nachts das Fußende des Bettes etwa zehn Zentimeter hochstellen.
- Vermeiden Sie es, die Beine beim Sport zu überlasten. Geeignet ist Sport im Sinne eines Intervalltrainings, d. h. mit einer Pause vor Einsetzen der Muskelermüdung, z. B. Tennis, Skilanglauf und Dauerlauf in Maßen. Günstig sind Schwimmen, Gymnastik, Radfahren und Nordic Walking. Alle Sportarten (außer Schwimmen) stets in der Kompressionsbestrumpfung durchführen, da dies den Lymphabfluss zusätzlich fördert und ein Einlagern der Ödemflüssigkeit verhindert.
- Bei Fehlstellung der Füße und bei Fußsohlenödem orthopädische Schuheinlagen benutzen.

### **Vorsicht vor klassischer Knetmassage**

- Vermeiden Sie knetende Massagen im Ödembereich – die dadurch erhöhte Durchblutung des Gewebes erhöht die lymphpflichtige Last. Es besteht die Gefahr von Hämatomen und Zerstörung von weiteren Lymphgefäßen. Die Ausnahme sind Lymphdrainagen.
- LWS-Massagen nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage.

### **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.
- Warmwasserbad und Thermalbad nicht über 33 °C – 34 °C, ideal sind 25 °C – 28 °C.
- Wärmebehandlungen wie Fango packungen, Kurzwelle, Heißluft sollten am Ödembein vermieden werden. Anwendungen an der anderen Seite (Bein, Hüfte) und LWS nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage.
- Sauna kann ungünstig sein, daher vorsichtig ausprobieren und die Beine danach unbedingt ausreichend kalt abduschen.
- Tragen Sie bei Fußbodenheizung isolierende oder offene Schuhe, z. B. Sandalen.

### **Vorsicht vor Erfrierungen**

Starke Unterkühlungen und Erfrierungen erzeugen Blutgefäßwandschädigungen, die bei der nachfolgenden Erwärmung mit verstärkter Durchblutung zu gesteigerter Flüssigkeitsansammlung im Gewebe führt.

- Vermeiden Sie Kältebehandlungen im Ödembereich.
- Im Winter sind warme Socken und warmes Schuhwerk empfehlenswert.

### **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 eines Lymphödems. Zur Erysipelprophylaxe ein Desinfektionsmittel mehrmals täglich auf jede Bagatellverletzung des geschädigten Beines über mehrere Tage auftragen. Bei Auftreten eines Erysipels (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber) suchen Sie sofort einen Arzt auf. Im Regelfall folgt eine Penicillinbehandlung. Daher stets Hautdesinfektionsmittel und Antibiotikum zu Hause und im Urlaub bei sich haben.
- Fußpilz (besonders zwischen den Zehen) intensiv mit entsprechenden Salben oder Lösungen 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 eingeengt und so der Lymphabfluss behindert.

- Tragen Sie keine abschnürenden Kleidungsstücke wie Socken, Strümpfe, Korsetts, Unterwäsche, Hosen oder Röcke. Vermeiden Sie zu enge Gürtel und benutzen Sie stattdessen Hosenträger.

### **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 mit vielen pflanzlichen Anteilen wie Obst, Gemüse und Ballaststoffen sein. 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.