

- Fußspitzen im Wechsel ranziehen und wegstrecken
- in der Luft Radfahren
- mit den Zehen einen Stift greifen
- mit dem Fuß eine Flasche auf dem Boden rollen
- Wassergymnastik

Was geschieht nach der Entstauungstherapie?

Bei einem Großteil der Patienten mit Lymphödem nach OP ist nach der Entstauung alles wieder wie vor der OP und man benötigt keine Kompression mehr. Ist das Venensystem allerdings nicht mehr ausreichend intakt, kann es vorkommen, dass man nach der Entstauung noch eine zeitlang medizinische Kompressionsstrümpfe (MKS) tragen sollte, um einen Rückfall zu verhindern. Falls dieses Problem bei Ihnen vorliegt, werden Sie hier im Haus von Ihrem Arzt einen MKS verschrieben und ausgehändigt bekommen, so dass Sie zu Hause gut und selbstständig zurecht kommen. Sollten Sie dennoch Probleme haben, den Strumpf an- oder ausziehen, kümmern wir uns um einen Pflegedienst, der zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen vorübergehend dabei hilft.

Bitte beachten

Im Allgemeinen wird die Entstauungstherapie sehr gut vertragen. Sollte dennoch eines der folgenden Symptome auftreten, melden Sie sich bitte umgehend bei der diensthabenden Pflegekraft:

- Der Vorfuß bekommt nach der Kompressionsanlage eine bläuliche Verfärbung, fühlt sich kalt an oder schmerzt.
- Sie leiden unter Schweißausbrüchen oder plötzlich auftretender Luftnot.
- Ihre Haut ist stark gereizt und juckt unter den Bandagen.

OEY Flyer Lymphdrainage 191126 V2.0

Maternus-Klinik für Rehabilitation GmbH & Co. KG
 Am Brinkkamp 16 · 32545 Bad Oeynhausen
 Telefon: 057 31.85 90 17 · Fax: 057 31.85 81 03
 info@maternus-klinik.de · www.maternus-klinik.de



Ratgeber

Lymphdrainage/ Kompression

Wichtige Informationen zur Behandlung
und was Sie selbst tun können.



Orthopädie



Kardiologie/
Innere Medizin/
Stoffwechselerkrankungen



Neurologie



Wir gehen mit Ihnen gegen Flüssigkeitsansammlungen vor.

Warum sind Arme und Beine so dick?

Das Lymphgefäßsystem unterstützt Ihr Herzkreislaufsystem und soll unter anderem Stoffwechselprodukte (Medikamentenreste, Blutergüsse, Wasser) abtransportieren. Bei Operationen oder Erkrankungen werden diese Lymphgefäße verletzt, weshalb es zu vermehrten Flüssigkeitsansammlungen (Schwellungen) in dem betroffenen Gebiet kommt.

So können wir Ihnen helfen

Um den Abtransport dieser Flüssigkeiten zu unterstützen, die Neubildung von Lymphgefäßen anzuregen und die Schwellung zurückzuführen, ist vorübergehend eine sog. Entstauungstherapie notwendig. Diese setzt sich zusammen aus der

- Kompressionstherapie,
- Lymphdrainage,
- Bewegungsübungen
- und einer Hautpflege.

Um die für Sie geeignete Therapie zu erstellen, führen wir zu Beginn ein Kompressionsscreening durch, bei dem wir den Umfang der betroffenen Gliedmaßen und die arterielle Durchblutung der Beine ermitteln. Ergänzt um ein paar Fragen und ein Aufklärungsgespräch über die weitere Therapie dauert der Termin etwa 15 Minuten.

Die Lymphdrainage ist eine spezielle, medizinische Massage bei der kreisförmige Bewegungen die Lymphgefäße stimulieren und

zu einem verstärkten Abtransport der Lymphe anregen. Anschließend wird bei der Kompressionstherapie die betroffene Körperstelle eingewickelt, um zu verhindern, dass sich das Ödem wieder ausbildet.

Mit einem Physiotherapeuten erlernen Sie individuell zusammengestellte Bewegungsübungen, die Ihnen dabei helfen, die natürliche Muskelpumpe zu aktivieren, den Abfluss der eingelagerten Gewebsflüssigkeit voranzutreiben und so die Schwellung zu reduzieren. Lymphödeme und das notwendige Tragen von Kurzzugbandagen und Kompressionsstrümpfen schädigen die natürliche Hautbarriere. Die regelmäßige Hautpflege ist deshalb unverzichtbar und wird von uns vor jeder Behandlung durchgeführt. Wir verwenden dazu ureahaltige Creme. Urea ist Harnstoff, der den Juckreiz hemmt und Entzündungen und Infektionen entgegenwirkt. Bei besonders empfindlicher Haut sprechen Sie uns bitte an.



Das können Sie für sich tun:

...im Alltag

- nicht zu lange in einer Position verweilen
- keine zu engen Socken und Schuhe mit hohem Absatz tragen
- hohe Temperaturen meiden (z. B. Sauna)
- Beine täglich einmal kalt abdschen oder Wechselduschen und diese mit kalt beenden
- Übergewicht reduzieren

...an Übungen

- Die betroffene Extremität hochlagern, der am weitesten entfernte Punkt liegt am höchsten, d. h. beim Bein: Sprunggelenk liegt höher als Kniegelenk, Kniegelenk liegt höher als Hüftgelenk.