



Leben mit dem Ödem

Wichtige Voraussetzungen für Patienten mit Ödemen sind:

- eine gute ärztliche und therapeutische Betreuung
- ein Sanitätshaus, das qualitative und gut passende Bestrumpfung anbietet
- persönliche Akzeptanz der Erkrankung und Wissen um deren Ursache, denn hierdurch unterscheiden sich die Ödeme und die Faktoren, die sich positiv oder negativ auf die erkrankte Extremität auswirken

Welche Faktoren sind es, die das Ödem beeinflussen und vermieden werden sollten?

- **Temperaturextreme meiden,**
da sowohl Wärme als auch Kälte mit nachfolgender Wiedererwärmung zur gesteigerten Bildung von Lymphe führen.
- **Überbelastung der gefährdeten oder betroffenen Extremität sollte vermieden werden,**
da auch dies zur vermehrten Lymphbildung führt.
In Beruf, Haushalt, Freizeit und Sport sollten schwere aber auch leichte, lang andauernde und monotone Arbeiten, wie etwa allzu langes Schreiben mit Maschine oder Hand, Stricken, Bügeln, Fenster putzen, Sportarten wie Tennis oder Golf von Armpatienten gemieden werden und von Beinpatienten z. B. Fußball und Hockey spielen.
- **Verletzungen meiden,**
da jede auch noch so kleine Verletzung zur Schädigung von Lymphgefäßen führt und eine Infektionsgefahr darstellt.
Also, Vorsicht vor Insekten- oder Nadelstichen, Kratzern und Bissen von Haustieren, Verletzungen bei der Gartenarbeit, Schnittverletzungen im Haushalt oder bei der Nagelpflege. Armpatienten sollten zum Schutz Handschuhe, Topflappen, Fingerhut etc. verwenden und Beinpatienten sollten nicht barfuß laufen. Im medizinischen Bereich sollten Blutabnahme, Infusion und Akupunktur nicht im Ödemgebiet erfolgen. Die häufigste Komplikation, vor allem bei Lymphödem ist das Erysipel, auch Wundrose genannt. Sie kann aber auch ein Lymphödem auslösen. Deshalb sollte man nach einer Verletzung den gefährdeten Bereich sofort desinfizieren.
Sollten Schwellung, Hautverfärbung, Fieber, Schüttelfrost und Schmerzen auftreten, muss sofort ein Arzt konsultiert werden.
- **Übergewicht durch gesunde und ausgewogene Ernährung vermeiden,**
da Übergewicht mit einer Ödemverschlechterung einhergeht.
- **Abschnürungen jeglicher Art vermeiden,**
da hierdurch der Lymphabfluss beeinträchtigt wird, z.B. zu enge Kleidungsstücke, Armbanduhr, Ringe, Armreifen, zu enges Schuhwerk aber auch Blutdruckmessgerät am Ödemarm.
- **Vermeidung von psychischem- und physischem Stress**



Was kann der Patient selber dazu beitragen, um den Ödem – Befund zu erhalten bzw. zu verbessern?

- die vorher genannten Faktoren im Alltag berücksichtigen
- auf jeden Fall ist es wichtig, weiterhin regelmäßig, d.h. entsprechend der Verordnung des Arztes zur Lymphdrainage zu gehen.
- konsequentes Tragen der Bestrumpfung
- sportliche Betätigung in Kompressionsbestrumpfung
- Hautpflege, damit die Haut intakt bleibt
- Atemübungen
- Selbstbehandlung z.B. das Anregen der lokalen Lymphknoten
- Selbstbandage
- falls Lymphamat verordnet, nach Möglichkeit tägliche Anwendung (ca. 30 min.)
- regelmäßiger Antrag auf eine Reha – Maßnahme in einer lymphologischen Fachklinik zwecks optimaler Entstauungstherapie

Fragen Sie im Zweifelsfalle immer den Arzt oder Therapeuten.

Es gibt keine dummen Fragen, nur nicht gestellte Fragen mit unschönen Folgen.... 😊