

LYMPHÖDEM

WAS IST DAS LYMPHSYSTEM?

Das Lymphsystem besteht aus 600 – 800 Lymphknoten (fälschlicherweise auch Lymphdrüsen genannt, denn diese produzieren kein Sekret), welche durch kleine Lymphbahnen miteinander verbunden sind. Die Funktion des Lymphsystems ist die Entwässerung des Gewebes und die Abwehr von Bakterien. Das Blut gelangt über die Arterien in die Organe und der grösste Teil des Blutes fliesst über das Venensystem immer wieder zurück. Die restliche Flüssigkeit ohne Blutkörperchen fliesst über die Lymphe zurück – an 1 Tag immerhin 2 Liter.

WAS IST EIN LYMPHÖDEM?

Bei ca. 20% der Frauen, bei denen die Lymphknoten in der Axilla entfernt wurden bildet sich nach 3-5 Jahren ein Lymphödem. Durch die durchgeführte Operation an der Brust und an der Achsel sind die Lymphbahnen defekt und die restlichen Lymphbahnen müssen deren Funktion übernehmen. Wenn dies nicht mehr möglich ist, kommt es in der entsprechenden Extremität zu einer Schwellung.

WIE VERMINDERE ICH DAS LYMPHÖDEMRISIKO?

Regelmässiges bewegen fördert das Wohlbefinden und stärkt auch das Immunsystem. Durch Bewegung wird der Blutkreislauf angeregt, das bedeutet auch mehr Arbeit für das Lymphsystem. Es gibt keinen Grund aus Angst körperliche Aktivitäten zu meiden. Je besser die Gelenke und Muskel in Form sind, desto besser funktioniert auch das Lymphsystem.

EINIGE VORSICHTSMASSNAHMEN MÜSSEN ABER BERÜCKSICHTIGT WERDEN:

- Bleiben Sie nicht länger als 20 min. pro Saunagang in der Hitze (besser Biosauna, max. 60 Grad)
- Kühlen Sie sich nach jedem Saunagang gut ab
- Pflegen Sie ihre Haut nach jedem Bad sorgfältig
- Thermalbäder nicht länger als 20 min. benützen

WIE KANN ICH ENTZÜNDUNGEN VORBEUGEN?

Durch einen Lymphstau entsteht auch ein erhöhtes Risiko für eine Infektion der Haut (Erysipel).

FOLGENDEN MÖGLICHKEITEN HABEN SIE DIES ZU VERMEIDEN:

- Saubere Haut- und Waschlotionen verwenden, d.h. pH 5 – 5.5
- Sonnenschutz ist wichtig, vermeiden Sie Sonnenbrände
- Keine Spritzen, Infusionen oder Blutdruckmessungen am Arm mit Lymphödem

WAS MACHE ICH, WENN TROTZDEM EIN LYMPHÖDEM ENTSTEHT?

Wenn trotzdem ein Lymphödem entsteht muss eine spezialisierte Physiotherapie (lymphologische Physiotherapie) durchgeführt werden. Wichtig sind Befundaufnahme und Verlaufskontrolle. Eine manuelle Lymphdrainage ist wichtig mit anschliessender Kompressionstherapie mit Bandagen oder Bestrumpfung.

DIE BESTEN RESULTATE WERDEN ERZIELT WENN DIE BEHANDLUNG KURMÄSSIG GEMACHT WIRD:

Während 1-3 Wochen 3-5 Mal pro Woche Lymphdrainage mit anschliessender Behandlungspause von 3 Monaten bis zu 1 Jahr (2- Phasenkonzept der Ödembehandlung). Während der Behandlungsphase erhalten sie täglich eine manuelle Lymphdrainage und anschliessend eine Kompressionsbandage die Sie 24 Stunden lang tragen bis zur nächsten Behandlung. Das blosses Überziehen eines Kompressionsstrumpfes reicht nicht. Für die Behandlungspausen (Erhaltungsphasen genannt) werden Sie mit einer massgefertigten Kompressionsbestrumpfung versorgt.

Mit der Zeit müssen Sie möglicherweise nur noch während 1 Woche pro Jahr zur Entstauungstherapie gehen, nur noch 1-2 Mal wöchentlich, über Nacht oder am Tag die Kompressionsbestrumpfung tragen.

Hingegen ist es nicht nötig, sich zeit lebend 1-2 Mal pro Woche einer Lymphdrainagebehandlung zu unterziehen.

Die lymphologische Physiotherapie wird durch spezielle Physiotherapeutinnen angeboten, welche das 2-Phasenkonzept der Ödembehandlung beherrschen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen nach einer Kostengutsprache.

WEITERE TIPPS

- Eine Lymphödemiät gibt es nicht, es ist aber sinnvoll Übergewicht abzubauen
- Bei Gartenarbeit sollten Gartenhandschuhe getragen werden
- Armbanduhren und Schmuck lose tragen
- Entlastungs- BH oder Lymphentlastungsbandagen tragen
- Bei einer Wundrose (Erysipel oder Hautinfekt) dürfen manuelle Lymphdrainagen erst 4 Wochen nach Abheilung durchgeführt werden
- Reisen Sie mit einem Insektenschutz
- Falls Sie schon einmal ein Erysipel erlitten haben, ist ein Antibiotikum zum sofortigen Gebrauch als Reservemedikament sinnvoll

