

# Verhalten zur Lymphödemprophylaxe und bei Lymphödem

## 1. Beruf und Haushalt

- Verletzungen, Überanstrengungen, Hitze und Kälte meiden !
- Vorsicht mit Küchenmesser ! (Arbeitshandschuhe tragen)
- Vorsicht beim Nähen (Fingerhut benutzen !)
- Kein Abwasch im heißen Wasser !
- Bedienen Sie keinen heißen Ofen oder Backofen ohne Handschuh oder Topflappen !
- Keine schweren Einkaufstaschen tragen !
- Vorsicht beim Bügeln !
- Auch bei Arbeiten im Haushalt ist der Kompressionsstrumpf zu tragen; zu seinem Schutz ziehen Sie Gummihandschuhe an !

## 2. Kleidung

- Die Träger des Büstenhalters dürfen weder an der Schulter noch am Brustkorb einschneiden.
- Eine nötige Brustprothese sollte so leicht wie möglich sein.
- Die Ärmel Ihres Kleides bzw. Ihrer Bluse sollen nicht abschnüren.
- Röcke, Hosen und Gürtel sollen keinen Druck ausüben - die freie Atmung ist wichtig !

## 3. Schönheits- und Körperpflege bzw. beim Frisör

- Bei der Nagelpflege den Nagelfalz nicht schneiden !
- Keine hautreizenden Kosmetika verwenden !
- Die Haut darf nicht trocken, rissig sein.
- Vorsicht bei der Sauna ! Sie kann, muß aber nicht schädlich sein.
- Vorsicht beim Sonnenbad: die Verbrennung der Haut unbedingt vermeiden !
- Keine knetende Massage des Armes bzw. Beines und des gleichseitigen oberen bzw. unteren Rumpfquadranten !
- Die Schulter und den Oberarm vor der Hitzewirkung der Trockenhaube schützen !

## 4. Garten

- Verletzungen vermeiden (Stacheln, Dornen, Geräte) ! Schutzhandschuhe tragen !

## 5. Haustiere

- Katzenkratzer, Bisse, etc. unbedingt vermeiden!

## 6. Sport

- Keine abrupten Bewegungen (Vorsicht bei Sportarten wie Tennis, Golf, Kegeln, Rudern etc.)
- Keine Erfrierungen beim Wintersport !
- Keine Verletzungen riskieren !

## 7. Ernährung

- Sollgewicht halten bzw. im Falle von Übergewicht durch Diät und Bewegung wiedergewinnen !
- Genauso wie es keine "Krebsdiät" gibt, gibt es keine "Lymphödemiät". Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung !

## 8. Während des Tages

- Spezielle entstauende gymnastische Übungen (im Kompressionsstrumpf durchführen !)

## 9. Während der Nachtruhe

- Betroffene Arme oder Beine hochlagern !

## 10. Urlaub

- Tropische Gebiete vermeiden (Hitze, Insekten!) Antibiotika für den Notfall mitnehmen (Dosierung teilt Ihnen Ihr Arzt mit)
- Legen Sie bei längeren Reisen Pausen ein, um gymnastische Übungen zu machen (im Flugzeug, wenn möglich, hin und wieder aufstehen und laufen; Gaspedalbewegungen mit den Füßen durchführen).

## 11. Arzt

- Den Blutdruck nicht am betroffenen Arm messen
- Keine Injektionen an der geschwollenen Seite geben lassen !
- Kein Blut an der betroffenen Extremität entnehmen lassen !
- Keine Akupunktur an der betroffenen Extremität!
- Keine Phlebographie, keine direkte Lymphographie am geschwollenen Arm bzw. Bein durchführen lassen !
- Eine manuelle Lymphdrainage nicht als isolierte Therapiemaßnahme akzeptieren ! (Kompression unbedingt notwendig !). Bei der manuellen Lymphdrainage muss immer der betreffende Körperquadrant oder der ganze Körper lymphdrainiert werden.

## 12. Physiotherapie/Krankengymnastik

- Keine knetenden Massagen !
- Keine Fangopackungen am ödematösen Gebiet !
- Keine tiefenwärmeerzeugende Elektrotherapie !
- Keine überdehnende Krankengymnastik !

## 13. Sofort den Arzt aufsuchen

- Wenn im geschwollenen Gebiet eine Entzündung auftritt (Wundrose mit Hautrötung, Fieber, Schüttelfrost)
- Wenn im angeschwollenen Gebiet ein blutergussartiger Fleck erscheinen sollte.
- Wenn Schmerzen auftreten und/oder die Muskelkraft nachlässt.
- Wenn sich die Schwellung trotz adäquater Behandlung verschlechtert.