

Verhaltensregeln bei Armlymphödemen

Tipps und Tricks für den Alltag

Ödemgefährdet ist, wer an der Armwurzel eine Operation (Lymphknotenausräumung von Achsel oder Schlüsselbeingrube) oder Bestrahlung erlitten hat. Ziel dieser Verhaltensregeln ist es, am Arm eine weitere Schädigung der restlichen Lymphgefäße zu verhindern und die Bildung von Lymphflüssigkeit möglichst gering zu halten. Eine Ödemverbesserung ist meist nur durch die physikalische Ödemtherapie, der Kombination aus Lymphdrainage, Kompressionsbehandlung, gymnastischem Intervalltraining und Armhochlagerung möglich. Die Bandagen oder Kompressionsstrümpfe sollten möglichst tagsüber dauernd getragen werden.

Vorsicht vor Verletzungen

Bei der Küchenarbeit mit spitzen und scharfen Gegenständen Handschuhe, beim Spülen Gummihandschuhe benutzen. Beim Nähen Fingerhut aufsetzen. Bei der Blumenpflege und Gartenarbeit wegen der Stacheln und Dornen sowie beim Umgang mit Haustieren wegen der Kratz- und Bißwunden Handschuhe anziehen. Bei Gefahr von Insektenstiche langärmelige Kleidung und eventuell Handschuhe tragen. Mückengebiete im Urlaub meiden. Bei der Nagelpflege nicht in die Finger schneiden.

- Beim Arzt keine Blutentnahmen oder Infusion am Arm, keine Injektionen oder Akkupunkturbehandlungen in den Arm oder den zugehörigen Körperquadranten.
- Keine häufigen Blutdruckmessungen am gefährdeten Arm, die außerdem bei stärkergradigen Armödemen falsch überhöhte Werte ergeben können. Bei beidseitigen Armödemen Blutentnahme aus einer Leistenvene.
- Keine Sportarten, welche die Arme besonders gefährden wie Handball und zu riskanter Skiabfahrtslauf. Keine überdehnenden, reißenen oder zerrenden Bewegungen.
- Bei Armbrüchen oder Blutergüssen Lymphdrainagebehandlung verstärken.

Vorsicht vor Überlastungen

- Im Beruf keine mittelschweren und schweren Arbeiten, keine mehrstündigen monotonen Arbeiten mit den Armen (zum Beispiel am Fließband, Hand- und Maschinenschreiben nur eingeschränkt möglich).
- Bei der Hausarbeit können Fensterputzen, stundenlanges Bügeln oder Stricken ungünstig sein. Einkaufstasche mit dem gesunden Arm tragen, evtl. Tasche oder Koffer auf Rädern benutzen.
- Beim Sport sind Überanstrengungen der Arme ungünstig. Nicht überanstrengender Sport ist im Sinne eines Intervalltrainings - einer Pause vor Einsetzen der Muskelermüdung - erlaubt, z. B. Tennis, Skilanglauf in Maßen. Günstig sind Schwimmen und Gymnastik. Alle Sportarten und Gymnastik (außer Schwimmen) möglichst mit Kompressionsarmstrumpf betreiben, da diese den Lymphabfluß fördern.

Dauerndes Herunterhängenlassen des Armes ist ungünstig, weil der Lymphabfluß erschwert wird. „Bergauf fließt die Lymphe langsamer als bergab“, daher nachts und zeitweilig auch tagsüber den Arm möglichst über Herzhöhe lagern, z. B. auf Armlegekeil. Nachts kann eine leichte Bandage oder ein leichter Armstrumpf benutzt werden.

Vorsicht vor klassischer Knetmassage

Die durch Massage erhöhte Gewebsdurchblutung führt zu verstärkter Lymphflüssigkeitsbildung. Außerdem besteht die Gefahr der Blutgefäßzerreißen mit Blutergußbildung.

- Keine Massagen oder Massagegeräte am Ödemarm und zugehöriger Schulter anwenden. Massagebehandlung der anderen Schulter sowie von HWS und BWS nur in Kombination mit Lymphdrainagebehandlung des Ödemarmes durchführen.

Vorsicht vor Überwärmung

Führt zu gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung.

- Urlaube in heißen Ländern wegen Hitze und längerer Sonnenbestrahlung mit Sonnenbrandgefahr ungünstig. Sonnenbestrahlung nur erlaubt, wenn Strahlenintensität nicht zu groß, nicht zu heiß und nicht zu lange ist. Achtung vor Verbrennungen. Besonders bei der Hausarbeit am Ofen, Herd und mit dem Bügeleisen Handschuhe benutzen. Spülwasser nicht zu heiß.
- Warmwasserbad und Thermalbad nicht über 33° - 34°, günstig 25° - 28°.
- Keine heißen Packungen, Kurzwele oder Heißluft auf Ödemarm oder zugehörige Schulter. Anwendungen an der anderen Schulter oder an HWS und BWS nur in Kombination mit Lymphdrainagebehandlung des Ödemarmes. Sauna kann ungünstig sein.

Vorsicht vor Erfrierungen

Starke Unterkühlungen und Erfrierungen führen zu Blutgefäßwandschädigungen, die bei der nachfolgenden Wiedererwärmung mit verstärkter Durchblutung zu gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung führen.

- Warme Kleidung mit dicken Handschuhen empfehlenswert.

Vorsicht vor Entzündungen

- Die Wundrose (Erysipel), eine durch Streptokokkenbakterien hervorgerufene Entzündung, ist die häufigste Komplikation des Lymphödems. Zur Erysipelprophylaxe 2 bis 3-mal täglich ein Desinfektionsmittel auf jede Bagatellverletzung des geschädigten Armes über mehrere Tage auftragen. Beim Auftreten eines Erysipels (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber) dringend Arzt aufsuchen. Desinfektionsmittel und Antibiotikum zu Hause und im Urlaub immer bei sich haben.

- Pilzkrankungen des Armes und der Hand intensiv mit entsprechenden Salben oder Lösungen behandeln.
- Bei trockener Haut zur Hautpflege leicht saure Salbe verwenden.

Vorsicht vor Ekzemen

Führen zu einer Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung.

- Allergisierende Kosmetika, Hautmittel und Medikamente meiden. Ekzeme konsequent behandeln.

Vorsicht vor einengender Kleidung

Die restlichen Lymphgefäße werden eingengt und so der Lymphabfluß behindert.

- Keine abschnürenden Ärmel. Bei schwerer Silikon-Brustprothese entsteht Zug am BH-Träger, der die Lymphgefäße auf der Schulter abklemmt. Daher leichte Brustprothese aus Schaumstoff oder kombiniert aus Schaumstoff mit Silikon. Evtl. breites Schiebepolster unter BH-Träger oder Spezial-BH mit breiten Trägern. Hochrutschen der leichten Brustprothese kann durch eingenahte BH-Taschen oder Spezial-BH verhindert werden.
- Schulterriemen der Handtasche auf gesunde Seite aufliegen.
- Armbanduhr, Armreifen, Ringe müssen locker anliegen.

Vorsicht vor Operationen am Ödemarm und dem zugehörigen Quadranten

Führen zu Zerstörungen von Lymphgefäßen und somit zu verschlechtertem Lymphabfluß, daher nur bei lebensnotwendiger Operation erlaubt.

- Im Anschluss an eine Operation Lymphdrainagebehandlung intensivieren, evtl. stationäre Lymphdrainagebehandlungen in einer lymphologischen Fachklinik.

Vorsicht vor Übergewicht

Fettmassen führen zu einer Komprimierung der Lymphgefäße, so dass der Abfluß etwas behindert wird.

- „Fett und Lymphe vertragen sich nicht“, Gewichtsabnahme bei Adipositas ist ratsam.
- Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht. Die Kost sollte gemischt sein mit vielen pflanzlichen Anteilen. Kochsalzarme Ernährung ist günstig.
- Nikotin verschlechtert ein Lymphödem nicht, ist jedoch gesundheitsschädlich.
- Alkohol kann ein Lymphödem verschlechtern.



Lymphentlastungs-Bandage 1100
Cup A-D

LYMPH 0 FIT

Lymphentlastungs-Bandage
zur unterstützenden Behandlung von Lymphödemen



- Leichte Kompression
- Massagewirkung durch besondere Noppenstruktur
- Bessere Durchblutung
- Die Lymphe wird angeregt
- Angenehmes Tragegefühl, Hautfreundlich
- Hohe Formbeständigkeit, Atmungsaktiv
- Klimaregulierend, Schnell trocknend