



**Mit festem Halt
zurück ins Leben.**
*Ein Therapie-Leitfaden
für Lymphpatienten*

Inhalt Ihres Therapie-Leitfadens

Die Funktion des Lymphsystems	2
Wie entsteht ein Lymphödem?	3
Lymphödeme rechtzeitig erkennen und behandeln	4
Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)	6
Werden Sie Ihr eigener „Lymphödem-Manager“	8
Kompressionsstrümpfe – Ihre täglichen Begleiter	14
VenoTrain® curaflow Lymph-Kompressionsversorgung für neue Lebensqualität	16
VenoTrain® delight Mit kraftvoller Tiefenwirkung	20

Liebe Patientin, lieber Patient,



vielleicht begann es bei Ihnen mit einer Schwellung am Fuß oder am Bein, die Sie zuerst gar nicht beachtet haben. Oder Sie mussten wegen einer Krebserkrankung operiert werden und bemerkten nach der Operation eine Gewebeschwellung an Arm oder Bein – nun steht fest, dass es sich dabei um ein Lymphödem handelt.

Über das Lymphsystem und seine möglichen Erkrankungen sind nur sehr wenige Menschen ausreichend informiert – und das, obwohl nach Angaben der WHO* **weltweit bis zu 240 Millionen Männer und Frauen von einer lymphologischen Erkrankung betroffen** sind.

Mit der Diagnose „Lymphödem“ wird Ihr Arzt alle notwendigen therapeutischen Schritte einleiten. **Die konsequente Durchführung der Therapiemaßnahmen ist für den Therapieerfolg genauso wichtig wie die Einhaltung ein paar alltäglicher Regeln und eine gesunde Lebensweise.**

Diese Broschüre soll Sie auf Ihrem Weg begleiten und Ihnen **wichtige Anhaltspunkte** geben, wie Sie sich **vor Komplikationen schützen** können. Darüber hinaus können eine gesunde Ernährung und Bewegung Ihnen helfen, die Folgen der Erkrankung möglichst gering zu halten und eine Verbesserung der Symptome zu erreichen.

Dr. med. Karl-Hermann Klein
Facharzt für Chirurgie, Phlebologie,
Chirotherapie/manuelle Therapie

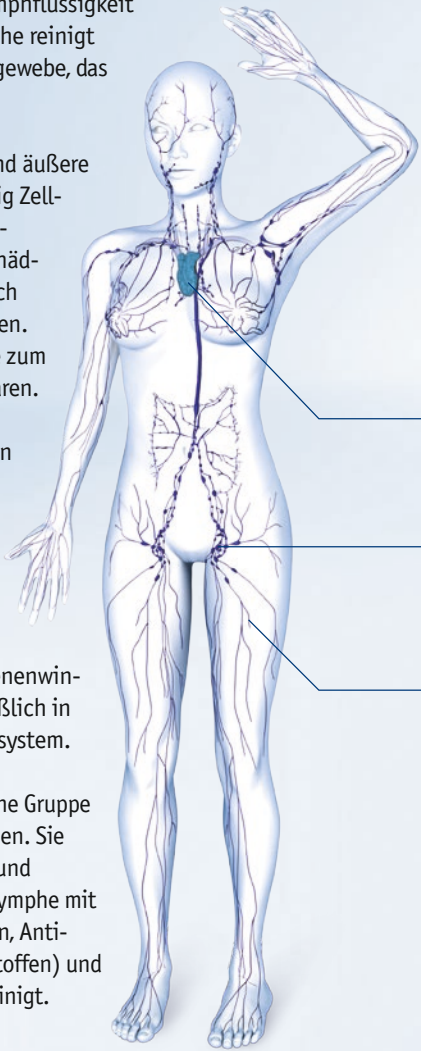
Die Funktion des Lymphsystems

Unser Körper verfügt über zwei große Gefäßsysteme. Neben dem Blutgefäßsystem existiert das meist weniger bekannte Lymphsystem. Im Körper werden täglich 2 bis 3 Liter Lymphe („Lympe“) gebildet. Die Lymphe reinigt und drainiert das Zwischenzellgewebe, das sogenannte Interstitium.

Durch Stoffwechselvorgänge und äußere Einwirkungen entstehen ständig Zelltrümmer, Bakterien, Krankheitserreger und Eiweiße. Solche schädlichen Stoffe können nicht durch die Venen abtransportiert werden. Diese Aufgabe übernehmen die zum Lymphsystem gehörigen Kapillaren. Lymphkapillaren beginnen als „Einbahnstraßen“ überall in den Geweben des Körpers.

Von hier aus wird die farblose Lymphe, in der die Abfallstoffe gelöst sind, in die Lymphbahnen transportiert. Die Lymphe wird in die Venenwinkel geleitet und mündet schließlich in den Blutkreislauf, in das Venensystem.

Jeder Körperregion lässt sich eine Gruppe regionaler Lymphknoten zuordnen. Sie sind biologische „Entgiftungs- und Filterstationen“. Hier wird die Lymphe mit Hilfe von weißen Blutkörperchen, Antigenen (körpereigenen Abwehrstoffen) und ausgereiften Abwehrzellen gereinigt.



Lymphgefäßsystem des menschlichen Körpers

Wie entsteht ein Lymphödem?

Wenn das Lymphsystem diese Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen kann, führt dies zu einem Rückstau der Lymphe im Gewebe. Die dadurch auftretende teigige Schwellung wird als Lymphödem bezeichnet.



Lymphödeme entstehen meist an den Extremitäten, also Armen und Beinen. Sie können auch am gesamten Körper auftreten.

Lymphödeme werden in zwei Arten unterschieden:

Primäres Lymphödem

Ursache sind meist angeborene Fehlbildungen im Bereich des Lymphsystems. Oft sind Verletzungen, starke Hormonschwankungen (Pubertät, Schwangerschaft) oder andere äußere Einflüsse Auslöser für die Bildung eines primären Lymphödems. In 60 % der Fälle bildet sich das Ödem an beiden Extremitäten zeitversetzt aus.

Sekundäres Lymphödem

Operationen, bei denen Lymphknoten entfernt werden müssen oder bei denen Verletzungen am Lymphsystem entstehen, sind meist die Ursache für ein sekundäres Lymphödem. Dazu gehören operative Eingriffe bei Brust-, Hoden- oder Prostatakrebs. Auch Bestrahlungen, Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen können zur Entstehung eines sekundären Lymphödems führen. Grundsätzlich bildet sich hier das Ödem immer an einem Körperteil aus, dessen Lymphabfluss beeinträchtigt ist.

Lymphödeme rechtzeitig erkennen und richtig behandeln

Die Entwicklung eines Lymphödems lässt sich in **vier Stadien** einteilen:



Stadium I



Stadium II



Stadium III

Latenzstadium

Das Lymphsystem arbeitet bereits ungenügend, kann aber das Lymphaufkommen durch Kompensationsmechanismen bewältigen. Es liegt noch kein sicht- oder tastbares Ödem vor.

Spontan reversibles Stadium

Das Gewebe ist weich und lässt sich mit sichtbarer Delle leicht eindrücken. Das Lymphödem bildet sich nachts und bei Hochlagerung des Beines oder Armes wieder zurück.

Spontan irreversibles Stadium

Das Gewebe verhärtet sich, eine Delle lässt sich nur schwer oder gar nicht mehr eindrücken. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können auftreten.

Stadium der sogenannten Elephantiasis

Starke Zunahme des Ödems an Umfang mit teilweise extremen Ausmaßen.

Verschiedene Ödem-Formen

Lymphödem

- Schädigung der Lymphgefäße
- Wasseransammlungen/Bindegewebsverhärtungen
- Schmerzen und Stauungsbeschwerden

Lipödem

- bestehende Fettverteilungsstörung
- Spannungsschmerz, Druckempfindlichkeit
- symmetrisches Auftreten

Lip-Lymphödem

- durch Lymphstau bedingte Wasseransammlung bei einem Lipödem, meist an Füßen und Zehen

Phlebödem

- Erkrankung des Venensystems als Ursache
- Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe

Phleb-Lymphödem

- Veränderung eines lange bestehenden Phlebödems durch entzündliche Veränderung der Lymphgefäße

Ganz wichtig: Je nach Ursache können sich Lymphödeme langsam und schleichend entwickeln oder auch sehr plötzlich auftreten. Zunächst kommt es in dem betroffenen Körperteil zu Spannungsgefühlen und zu einer weichen Gewebeschwellung.

Wussten Sie, dass...

... regelmäßiges Tragen von Kompressionsstrümpfen in der dauerhaften Behandlung chronischer Lymphödeme bestmöglichen Therapieerfolg und Lebensqualität sichert?

Komplexe Physikalische Entstauungstherapie

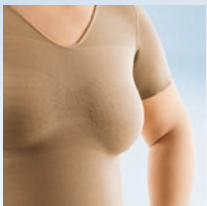
Für die Therapie von Lymphödemen hat sich ein Behandlungsprinzip etabliert, das als einzig aussichtsreiches Versorgungsmodell für Lymphpatienten empfohlen wird: Die **Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)**.

Sie besteht aus vier Komponenten, die in zwei Phasen (der Entstauungstherapie und der anschließenden Kompressions- und Erhaltungsphase) nacheinander zum Einsatz kommen:



Manuelle Lymphdrainage

Ist eine sanfte Streichmassage, die nur von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt wird. Die Lymphgefäße werden ausgestrichen, der Stau löst sich auf, die Lymphwege werden wieder frei. Es besteht die Möglichkeit Lymphdrainagegriffe zu erlernen.



Kompressionstherapie

Verhindert den Rückfluss der Lymphe nach der Lymphdrainage. Die Erhaltungsphase mit Kompressionsstrümpfen ist ein absolutes Muss – mehr hierzu auf den folgenden Seiten.



Hautpflege

Die Versorgung der betroffenen Hautpartien mit fetthaltigen Cremes verhindert das Austrocknen der Haut und sorgt für den nötigen Schutz. Da die Haut bei einem Lymphödem empfindlicher ist und eher zu Infektionen neigt, sollte sie ständig gepflegt werden.



Bewegung in Kompression

Spezielle Bewegungsübungen für die jeweils betroffene Körperstelle regen den Lymphabfluss an und unterstützen die Kompressionswirkung. Dabei ist es wichtig, immer Kompressionsbandagen oder -strümpfe zu tragen. Erstellen Sie mit Ihrem Therapeuten Ihren individuellen Übungsplan.

Wussten Sie, dass...

... die akute Entstauungstherapie nur mit nachfolgender Erhaltungsphase mit Kompressionsstrümpfen Sinn macht?

Ganz wichtig: Tragen Sie täglich Ihre Kompressionsstrümpfe und überprüfen Sie regelmäßig deren Sitz! So können Sie Schädigungen der Haut und des Gewebes sowie einer Verschlechterung des Ödems vorbeugen!

Werden Sie Ihr eigener „Lymphödem-Manager“

Das Lymphödem ist zwar eine chronische Erkrankung, aber Sie können selbst sehr viel dazu beitragen, dass das Ödem nicht weiter fortschreitet. Ein paar wichtige Regeln sollten Sie dabei unbedingt beachten:

Arztbesuch

Achten Sie darauf, dass keine Untersuchungen – Blutabnahmen, Blutdruckmessungen, Injektionen, Akupunktur – an dem betroffenen Arm oder Bein durchgeführt werden.



Ernährung



Eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, wenig Fleisch und Fett, dafür mit vielen Vollkornprodukten und Fisch trägt zum Wohlbefinden bei. Vermeiden Sie Fertiggerichte, diese sind meist sehr fetthaltig. Achten Sie auch auf kochsalzarme Kost, da Salz unnötig Wasser im Körper bindet. Sie sollten über den Tag hinweg ausreichend trinken, das hält fit und „spült“ den Körper durch!

Ausruhen

Tägliches Hochlagern des erkrankten Armes oder Beines entlastet und hilft, schmerzhaftes Stauungen zu vermeiden.



Bewegung und Sport

Moderater Sport wie Schwimmen, Radfahren und Walking ist günstig, solange sich Ihr Ödem nicht verschlechtert und Sie sich wohlfühlen. Vermeiden Sie aber Verletzungen, Prellungen und andere Unfallrisiken. Spezielle Gymnastikübungen sind sinnvoll, um die Entstauung und Mobilisation des betroffenen Körperteils zu fördern.



Wussten Sie, dass...

... Frauen insgesamt fast fünfmal häufiger an einem Lymphödem erkranken als Männer?

Hautpflege

Die Pflege Ihrer Haut – sowohl an den betroffenen Stellen als auch am gesamten Körper – ist besonders wichtig. Cremen Sie den gestauten Bereich aber erst während der Nachtruhe oder wenn Sie Ihre Strümpfe nicht tragen, da sonst das Material geschädigt werden kann.



Verwenden Sie eher feuchtigkeitshaltige Lotions als fettige Cremes, vermeiden Sie dabei knetende oder stark massierende Bewegungen!

Umfangsmessung

Mit regelmäßigen Umfangmessungen an einer immer gleichen Stelle des betroffenen Armes oder Beines können Sie sofort eine Veränderung des Ödems feststellen und direkt handeln.



Hitze vermeiden

Wärme ist gefährlich für Ihr Ödem, da dadurch der Lymphfluss verstärkt werden kann. Setzen Sie sich keiner starken Hitze aus, z. B. durch direkte Sonneneinstrahlung, Saunabesuche, Solarium oder heißes Baden/Duschen!



Vorsicht auch beim Geschirrspülen oder Haare föhnen! Auch Wärmeanwendungen, wie heiße Wickel etc., an der nicht betroffenen Extremität können zu Ödembildung im betroffenen Gebiet führen!

Tipp:

Suchen Sie im Internet nach Lymph-Selbsthilfegruppen oder Foren, in denen Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können!

Verletzungen vermeiden

Vorsicht vor Verletzungen bei der Garten- und Hausarbeit oder im Sport! Schon kleinste Wunden – auch Insektenstiche, Bisse oder Kratzer – können Entzündungen hervorrufen. Kleine Wunden sofort desinfizieren und Ihren Arzt um Rat fragen!



Weniger Stress

Reduzieren Sie Belastungen, wie langes Stehen und Sitzen, oder schwere Lasten!

Ruckartige Bewegungen und körperlicher Stress belasten die betroffene Stelle nur unnötig.



Kleidung

Tragen Sie gut sitzende und bequeme Kleidungsstücke, die nicht drücken oder auf der Haut reiben.

Achten Sie auch bei Unterwäsche (BH, Slip, Unterhemd) auf breite, nicht einschnürende Träger und Verschlüsse.



Ganz wichtig: Werden Lymphödeme nicht rechtzeitig und konsequent behandelt, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Das Gewebe wird schlecht durchblutet und bildet einen Nährboden für Bakterien und Pilze.

Die Haut wird rissig und durchlässig für Krankheitserreger – schon die kleinste Verletzung kann zu schweren entzündlichen Komplikationen führen, welche das Lymphgefäßsystem weiter schädigen können!

Wussten Sie, dass...

... vom auslösenden Ereignis bis zur Ausbildung eines Lymphödems bis zu 23 Jahre vergehen können?

Kompressionsstrümpfe – Ihre täglichen Begleiter

Das Tragen von **Kompressionsstrümpfen** ist ein wichtiger Therapiebaustein in der KPE*. Sie sichern den Therapieerfolg, der bereits in der Entstauungsphase erreicht wurde.

Das permanente Tragen von Kompressionsstrümpfen in der Erhaltungsphase verbessert nachweislich den Lymphabfluss in dem betroffenen Gewebe und verhindert so die Weiterentwicklung des Ödems. Zudem sind sie dehnfähiger als Kompressionsverbände und erleichtern die Beweglichkeit im Alltag. Die Eindämmung des Lymphödems kann die Lebensqualität damit erheblich steigern.

Ganz wichtig: Im Gegensatz zu Kompressionsverbänden können Kompressionsstrümpfe leichter selbst gewechselt werden, der tägliche Gang zu Ihrem Therapeuten ist nicht zwingend nötig.



Kompressionsversorgung Bein



Kompressionsversorgung Arm

Kompressionsstrümpfe werden für jeden Lymphpatienten individuell nach seinen Maßen angefertigt. Da sie über einen langen Zeitraum getragen werden, sollten sie:

- passgenau sitzen, nicht einschneiden oder rutschen
- im Tragekomfort überzeugen
- besonders angenehme Materialeigenschaften vorweisen
- hautfreundlich und atmungsaktiv sein
- sich leicht an- und ausziehen lassen
- den individuellen Ansprüchen der Patienten entsprechen

Bauerfeind bietet Ihnen eine besondere Auswahl an qualitativ hochwertigen Kompressionsstrümpfen in vielen Ausführungen, die Ihnen nicht nur den Alltag erleichtern, sondern auch einen hohen Tragekomfort bei medizinischer Wirksamkeit aufweisen.



Tipp:
Achten Sie auf latexfreie Materialien für beste Hautverträglichkeit.

VenoTrain® curaflow

Lymph-Kompressionsversorgung
für neue Lebensqualität

Thoraxversorgung

Für die besondere Versorgung von Brust- und Thoraxödemen hat Bauerfeind eine Versorgung entwickelt, die im Brustbereich nahtlos ist und superweiche Seitennähte hat: Ein einzigartiges, durch hohen Komfort überzeugendes System.

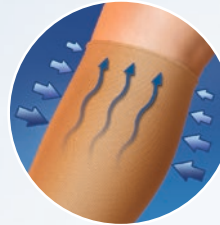


Mikrofaser – für ein wohltuendes Tragegefühl



Viele VenoTrain®-Produkte weisen einen besonders hohen Anteil moderner und innovativ verarbeiteter Mikrofaser auf. Sie liegen dadurch angenehm auf der Haut und bieten über den ganzen Tag ein angenehmes Tragegefühl.

Lymph Comfort Competence



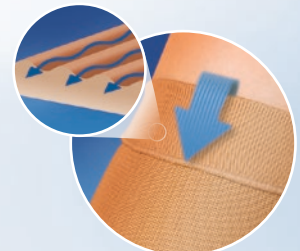
Konstanter Druck
für zuverlässige Wirkung



Geschmeidige Mikrofaser
für leichtes Anziehen



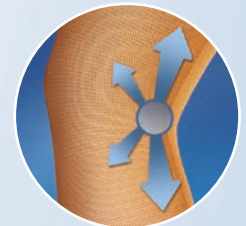
Atmungsaktives Gestrick
für angenehmen Tragekomfort



Intelligente Längsstruktur
für optimalen Lymphtransport



Perfekte Passform
für individuelle Körpermaße



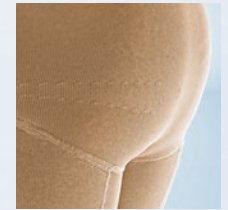
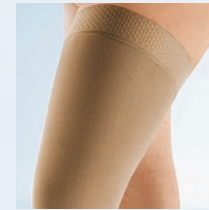
Extraweiche Kniekehle
für Mobilität mit Komfort

VenoTrain® curaflow

Komfortzonen

Einige Zonen des menschlichen Körpers erfordern bei der lymphologischen Versorgung besondere Aufmerksamkeit. Zur Optimierung des Tragegefühls haben wir daher die speziellen VenoTrain® curaflow Komfortzonen entwickelt.

Die klimatisierende Mikrofaserstruktur bietet optimalen Tragekomfort, ist zu 100 % latexfrei und garantiert eine langfristige Hautverträglichkeit.



Anatomischer Fuß

verbesserte anatomische Modellierung am Fuß

Spannerweiterung in der Fußbeuge

geringerer Druck auf die Fußhebersehnen

verbesserter Kompressionsverlauf am Fußrücken

90°-Ferse

keine Faltenbildung an Ferse und Fußbeuge

korrekter Sitz verhindert Reibung im Schuh

verbesserter Kompressionsverlauf im Knöchelbereich

Wadenabschluss

sicherer Halt bei moderatem Druck auf die Beugesehnen

Oberschenkelabschluss

verbesserter Kompressionsverlauf im Hüftgelenksbereich

keine Faltenbildung im Schritt (bei Hose)

keine zusätzliche Reiterhosenbildung

Hosenteil / Leiste

anatomische Form

verbesserte Druckverteilung und Modellierung

keine Taschenbildung an der Beinvorderseite

VenoTrain® delight

Mit kraftvoller Tiefenwirkung

Der klassisch-bewährte flachgestrickte Kompressionsstrumpf für eine Intensivtherapie nach Maß. VenoTrain® delight vereint Komfort und hohe therapeutische Wirkung in einem flachgestrickten Kompressionsstrumpf. Der delightFull-Effect erzielt eine vollständige Oberflächen- und Tiefenwirkung im venösen und lymphologischen System.

VenoTrain® delight ist zu 100 % latexfrei und garantiert eine langfristige Hautverträglichkeit.



Leibteil der Strumpfhose

gripRelief®-Struktur am Bein- und Fußabschluss

sicherer Halt ohne Einzuschnüren

angenehmes Tragegefühl

T-Ferse



Beinversorgung mit offener Spitze

Anatomisches Formgestrick

- luftdurchlässiges, atmungsaktives Zweizuggestrick

Effektiv

- vollständige Kompressionswirkung auf die oberflächlichen und tiefen Beinvenen sowie im lymphologischen System
- bester Tragekomfort und hohe Passformstabilität

Anwenderfreundlich

- latexfreies Garn für beste Hautverträglichkeit

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE**BANDAGEN UND ORTHESEN****EINLAGEN UND SCHUHE****MESSTECHNOLOGIE**

Weitere Informationen bei Ihrem Sanitätsfachhändler:

Rev. 5 – 07/13_271 2010 2000 006

Bauerfeind AG

Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes

Tel. +49 (0) 36628-66-20 00

Fax +49 (0) 36628-66-29 99

E-Mail info@bauerfeind.com

Österreich

Bauerfeind Ges.m.b.H.
Dirmhirngasse 68-74

A-1230 Wien

Tel. +43 (0) 800 44 30 130

Fax +43 (0) 800 44 30 131

E-Mail info@bauerfeind.at

Schweiz

Bauerfeind AG
Vorderi Böde 5

CH-5452 Oberrohrdorf

Tel. +41 (0) 56 485 82 42

Fax +41 (0) 56 485 82 59

E-Mail info@bauerfeind.ch