

Doris Weber

Medizinische Masseurin • Gewerbliche Masseurin • Heilmasseurin • Fußpflegerin

Heilmassagen, Lymphtherapien, Fußpflege

1140 Wien, Hütteldorfer Straße 117 / 9 • 0699-1435 11 35

Patienteninformation:

LYMPHÖDEM DER BEINE

Was ist ein Lymphödem?

Unter *Lymphödem* versteht man einen Stau der Lympheflüssigkeit (Lymphe). Diese fließt in tausenden kleinsten Bahnen - sog. Lymphgefäßen – ähnlich dem Blut in den Blutgefäßen. Die Lymphe soll aus der Peripherie des Körpers (z.B. Arme und Beine) über größere Sammelgefäße in Richtung Herz zurückfließen.

Welche Beschwerden verursacht ein Lymphödem der Beine?

Ist der Rückfluss der Lymphe aus den Beinen in Richtung Herz gestört, kommt es zu Stauungszeichen. Knöchel, Unterschenkel, ev. auch Oberschenkel schwellen an. Die Schwellungen erscheinen anfangs weicher und vorübergehend mit nächtlichem Abklingen; später derber und anhaltend. Der Lymphstau verursacht Druck- und Schweregefühl; zugleich kann die Beweglichkeit der Beine eingeschränkt werden.

Wie diagnostiziert man ein Lymphödem?

Die Diagnose wird einerseits klinisch aufgrund der Beschwerden gestellt. Ein typisches Symptom ist die Unmöglichkeit, bei bestehendem Lymphödem auf dem Fußrücken eine Hautfalte zu bilden (*Stemmer'sches Zeichen*). Das Ausmaß der Lymphtransportstörung kann durch eine nuklearmedizinische Untersuchung bestimmt werden (sog. Isotopenlymphogramm, ILG).

Vorsichtsmaßnahmen

Verletzungsprophylaxe

Vorsicht: Kleinste Verletzungen können zu ausgedehnten Infektionen im Bereiche des Lymphödems führen.

- Tragen Sie bequeme, ev. orthopädisch angepasste, gepolsterte Schuhe. Vermeiden Sie enge Schuhe oder Schuhe mit hohen Absätzen. Der Schuhrand soll keinesfalls einschneiden.
- Vermeiden Sie einschneidende Socken, Unterwäsche, Hosenbünde.
- Gehen Sie außerhalb der Wohnung niemals barfuß.
- Vorsicht bei der Fußpflege: Vermeiden Sie Verletzungen des Nagelfalzes.
- Vermeiden Sie Rasuren der Beine und irritierende Kosmetika.
- Im Bereich des Lymphödems sollen möglichst keine Injektionen gegeben werden. Desgleichen sind sonstige Therapieformen mit Durchdringung der Hautbarriere zu vermeiden (z.B. Akupunktur).
- Vorsicht vor Insektenstichen: Reisen Sie nicht in insektenverseuchte Gebiete. Verwenden Sie Repellentien (Insekten-abwehrende Sprays und Lotionen).
- Schützen Sie Füße und Beine vor Frostschäden: Tragen Sie bei Kälteexposition weiche, warme Socken und Strümpfe.
- Meiden Sie Verletzungen durch Haustiere (Kratzer, Bisse).
- Keine knetende Massage des ödematisierten Beins und des entsprechenden Rumpfquadranten!

Kompressionstherapie

Komprimierende Maßnahmen (Kompressionsstrümpfe, Bandagen etc.) fördern den Lymphtransport. Nach Erfordernis können anstelle der Kompressionsstrümpfe zeitweise Spezialverbände angelegt werden; z.B. Zinkleimverbände. Diese entfalten ihre Wirkung vor allem bei körperlicher Aktivität, d.h. beim Gehen. - Weitere Details zu Kompressionsstrümpfen: s.u.

Sonstige Empfehlungen

- Regelmäßiges Bewegungstraining (Gehen, ruhiges Schwimmen, Unterwassergymnastik) wird empfohlen! Vermeiden Sie jedoch plötzliche körperliche Anstrengungen, speziell mit Verletzungsfahrer, auch im Sport.
- Wärme ist ein potentieller Risikofaktor: Meiden Sie Sauna, Dampfbad, Sonnenbäder. Eine Fußbodenheizung in der Wohnung ist nicht zu empfehlen.
- Kühle Güsse sind empfehlenswert.
- Lagern Sie die Beine tagsüber immer wieder hoch. Sitzen Sie nicht mit überschlagenen Beinen.
- Sofern keine Herzinsuffizienz (Herzschwäche) besteht: Lagern Sie nachts die Beine höher: Verwenden Sie dazu ein Venenkissen, oder stellen Sie den Beinteil ihres Lattenrostes höher.
- Hautpflege: Verwenden Sie regelmäßig (am ehesten nachts) medikamentenfreie (inerte) Pflegesalben zum Schutz der Hautbarriere. Welche Salbe für ihren Hauttyp und unter welchen jahreszeitlichen Voraussetzungen sich eignet, erfahren Sie durch ihren Arzt.

Kompressionsstrumpf

Das konsequente Tragen eines individuell angepassten Kompressionsstrumpfes ist ein wesentlicher Beitrag zu Ihrem Schutz. Dabei erfolgt die Anmessung *morgens*, günstiger Weise unmittelbar im Lokal eines Bandagisten. - Kompressionsstrümpfe werden morgens angelegt und abends wieder abgelegt. Sie haben bestimmte Druckeigenschaften, welche nach Kompressionsklassen eingeteilt werden. Die dauerhafte Behandlung und Stabilisierung eines Lymphödems erfordert üblicherweise einen Kompressionsstrumpf der Klasse III, sofern nicht arterielle Durchblutungsstörungen oder sonstige Gründe dagegen sprechen.

Die genannten Kompressionsstrümpfe sind nicht zu verwechseln mit:

- einfachen Stützstrümpfen: keine individuelle Anmessung, geringe Kompressionskraft;
- Kompressionsstrümpfen der Kl. I bzw. II: individuelle Anmessung, mäßige bis mittelgradige Kompressionskraft, leichtere Verwendbarkeit für ältere und gebrechliche Patienten.

Gymnastische Übungen (z.B. zum Training der Wirbelsäulenmuskulatur) werden mit angelegten Kompressionsstrümpfen durchgeführt.

Lymphdrainage

Die Lymphdrainage ist eine Behandlungsmethode zur Entstauung des Gewebes. Sie wird in regelmäßigen Abständen von speziell ausgebildeten Lymphtherapeuten durchgeführt. Lymphdrainage bedeutet in vielen Fällen zugleich Therapie *und* Prophylaxe, um ein Fortschreiten des Lymphödems mit seinen verbundenen Risiken zu vermeiden.

Ernährung

Ernähren Sie sich ausgewogen (Fleisch, Gemüse, frisches Obst). Halten Sie ihr Sollgewicht, vermeiden Sie Übergewicht. Schränken Sie die Kochsalzzufuhr ein.

Schwangerschaft

Jede Schwangerschaft ist auch eine körperliche Belastung und erschwert den Rückstrom aus den Beinen. Prophylaktisch können Kompressionsstrümpfe bzw. eine Schwangerschafts-Strumpfhose getragen werden. Frauen mit Kinderwunsch sollten rechtzeitig mit ihrem Gynäkologen sprechen.

Bei diesen Symptomen suchen Sie den Arzt auf

Verletzungen

Offene Verletzungen (z.B. Schnitt-, Stich-, Schürf- und Bisswunden, Brandverletzungen) gehören unverzüglich behandelt. Sie können eine Eintrittspforte für Bakterien sein, die zu ausgedehnten Infektionen führen können.

Ekzeme

Ekzeme sind krankhafte Hautveränderungen, die mit Rötungen und Juckreiz einhergehen. Im Bereiche eines Ekzems ist der Schutz der Hautbarriere eingeschränkt. Ein Ekzem kann daher – ähnlich einer Verletzung - Eintrittspforte für Bakterien sein, die zu ausgedehnten Infektionen führen können.

Nagelschäden

Brüchige, verdickte, verfärbte Fußnägel mit sichtbarer Fehlentwicklung können auf einen Nagelpilz oder eine Wachstumsstörung nach früherer Verletzung hindeuten. Damit verbunden ist ein Schaden des Nagelbettes mit erhöhter bakterieller Infektionsgefahr.

Pilzinfektion der Haut

Einrisse der Haut zwischen den Zehen können auf eine Pilzinfektion (Mykose) hindeuten. Durch die Hautrisse können Bakterien eindringen.

Bakterielle Infektionen

Akut auftretende und sich flächig ausbreitende Hautrötungen können auf eine bakterielle Infektion der Lymphbahnen hindeuten. Die Rötungen können schmerzhaft, die Hautkonsistenz im betroffenen Gebiet erhöht sein. Die Ausdehnung der Krankheit kann mit hohem Fieber und Schüttelfrost verbunden sein. Man spricht bei dieser Infektion von einem Rotlauf (*Erysipel*). - Infektionen am ödematösen Bein können auch als blaue, blaurote, blutergussartige Veränderungen erscheinen. Lymphknoten der Leistenregion auf der betroffenen Seite können geschwollen und druckschmerzhaft sein.

Unbehandelte Infektionen des lymphatischen Gewebes können durch Verklebung von Gefäßen ein Lymphödem verursachen; umgekehrt begünstigt ein Lymphödem das Entstehen neuer Infektionen. Bei Verdacht auf Infektion im Bereiche des Lymphgewebes bzw. eines Lymphödems ist unverzügliche ärztliche Kontrolle bzw. Behandlung erforderlich.



Hinweis: Die Nennung der männlichen Form von Personen ist geschlechtsneutral zu verstehen. Zwecks besserer Lesbarkeit wird nach Erfordernis auf die gleichzeitige Nennung der männlichen und weiblichen Form verzichtet.