

Doris Weber

Medizinische Masseurin • Gewerbliche Masseurin • Heilmasseurin • Fußpflegerin

Heilmassagen, Lymphtherapien, Fußpflege

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

Patienteninformation:

LYMPHÖDEM DER ARME

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 Arme?

Ist der Rückfluss der Lymphe aus den Armen in Richtung Herz gestört, kommt es zu Stauungszeichen. Handgelenk, Unterarm, Oberarm 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 Hände und Arme 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 Handrücken bzw. Unterarm 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.

- Vorsicht vor Stich-, Quetsch-, Schürf- und Schnittverletzungen am Arbeitsplatz.
- Vorsicht im Haushalt beim Kochen, Nähen, Bügeln etc. Bei unvermeidlichen, gefährdenden Arbeiten (z.B. im Garten) tragen Sie geeignete Arbeitshandschuhe.
- Halten Sie keine glimmende Zigarette mit der betroffenen Hand.
- Meiden Sie abschnürende Armreifen, Uhrbänder, Ringe auf dem betroffenen Arm.
- Vorsicht bei der Nagelpflege: Nagelfalz nicht schneiden. Nagelhaut nicht zurückschieben.
- Meiden Sie Ekzeme durch Überlastung der Hände mit zu viel Wasser, Seife oder Kosmetika.
- Im Bereich des Lymphödems sollen möglichst keine Injektionen (z.B. Impfungen) gegeben, keine Blutabnahmen durchgeführt 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 Hände und Finger vor Frostschäden: Tragen Sie bei Kälteexposition weiche, warme Handschuhe.
- Meiden Sie Verletzungen durch Haustiere (Kratzer, Bisse).
- Keine knetende Massage des ödematisierten Arms und des entsprechenden Rumpfquadranten!

Kompressionstherapie

Komprimierende Maßnahmen (Kompressions-Armstrümpfe, Bandagen etc.) fördern den Lymphtransport. Nach Erfordernis können anstelle der Kompressionsstrümpfe zeitweise ärztlicherseits Spezialverbände angelegt werden. - Weitere Details zu Kompressionsmaßnahmen s.u.

Sonstige Empfehlungen

- Regelmäßiges Bewegungstraining (Gehen, ruhiges Schwimmen, Unterwassergymnastik) wird empfohlen!
- Vermeiden Sie jedoch übermäßige, dauerhafte oder plötzliche körperliche Anstrengungen, speziell mit Verletzungsgefahr, auch im Sport.
- Putzen Sie nicht Fenster mit dem erhobenen ödematösen Arm; tragen Sie keine zu schweren Einkaufstaschen.
- Meiden Sie starke Hitzeexposition; z.B. heißes Wasser (Abwasch!); Sauna, Dampfbad, Solarium.
- Meiden Sie Rasuren im Achselbereich und irritierende Kosmetika.
- Blutdruckmessungen auf dem betroffenen Arm sind zu vermeiden; sie könnten zudem falsche Messwerte zeigen.

Kompressions-Armstrumpf

Das konsequente Tragen eines individuell angepassten Kompressionsstrumpfes für Hand und Arm 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.

Spezielle gymnastische Übungen (falls verordnet) werden mit angelegtem Armstrumpf durchgeführt. - Nachts soll der ödematisierte Arm hochgelagert oder bandagiert werden.

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.

Kleidung

Tragen Sie bequeme Kleidung, die nirgends einschneidet. Dies gilt insbesondere für Büstenhalter von Frauen.

Ernährung

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

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.

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 Arm können auch als blaue, blaurote, blutergussartige Veränderungen erscheinen. Lymphknoten des Achselbereichs 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.