

## Ödem-Behandlung

Auch wenn keine Schwellung sichtbar ist, verbessert die manuelle Lymphdrainage die Transportkapazität der noch funktionsfähigen Lymphgefäße.

Jedes vorhandene Lymphödem **kann** und **muss** behandelt werden, unabhängig davon wie lange es besteht.

In der Regel kann die Behandlung bei einem niedergelassenen Lymphdrainage- und Ödemtherapeuten erfolgen. In schweren Fällen ist eine zeitweise stationäre Behandlung in einer Fachklinik für physikalisch-lymphologische Medizin notwendig.

### **Eine Selbstkontrolle der betroffenen Extremität für Ödemgefährdete**

Ein Lymphödem ist gekennzeichnet durch eine übermäßige Eiweiß- und eventuell übermäßige Wasseransammlung im Körpergewebe.

Achten Sie zur Früherkennung selbst auf Veränderungen, auch des Körpergewichtes (von ca. 2 Kg). Messen Sie den Umfang des betroffenen Armes oder Beines, und vergleichen Sie mit Messungen auf der gesunden Seite. Um die Ergebnisse vergleichen zu können, sollte halbjährlich immer exakt an den gleichen Stellen gemessen werden.

Veränderungen im Gewebe können Sie durch Testen der Hautdicke, im Vergleich zur nicht betroffenen Seite, feststellen. Bleiben nach Fingerdruck sichtbare Dellen bestehen oder ist das Gewebe verhärtet, können dies Hinweise sein.

Da es selten zu Ödemen beider Arme kommt ist dieses Verfahren auch für beidseitig Betroffene geeignet.

### **Weitere Informationen erhalten Sie:**

[www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de) oder T: 0800 4203040  
[www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de](http://www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de)  
[www.dglymp.de](http://www.dglymp.de)  
[www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de) oder T: 0711 848 10770

## Krebs und Lymphödem

### Leitfaden für Patienten

Erstellt vom Krebsverband Baden-Württemberg e.V. in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Tumorzentren und Onkologischen Schwerpunkte in Baden-Württemberg

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

bei Operation einer Krebserkrankung werden meist die regionalen Lymphknoten entfernt und durch eine evtl. notwendige Bestrahlung Lymphbahnen geschädigt. Dadurch kann es zu einer Lymphstauung kommen. Bei den heute üblichen Techniken ist die Gefahr zwar gering, dennoch kann sich je nach Veranlagung oder Schädigung des Lymphgefäßsystems ein Lymphödem noch nach Jahren oder Jahrzehnten ödemfreier Zeit entwickeln. Je nach Tumorart und Operation können diese vor allem an den Armen oder Beinen entstehen. Sie selbst können bis zu einem gewissen Grad dazu beitragen, die Ödemgefahr zu verringern.

#### **Was können Ödemgefährdete für sich tun**

Vermeiden sie alles was eine mehr- als notwendige Durchblutung der betroffenen Region verursacht.

Teilen Sie körperliche Belastungen im Haushalt und Beruf, auch bei Sport und Hobby ein, machen Sie Pausen bevor eine Ermüdung oder Schweregefühl der betroffenen Extremität spürbar wird.

Vermeiden Sie Wärmeanwendungen über 36° wie heiße Bäder, Fango, Sauna u.ä., ebenso wie längere Kälteeinwirkung. Knetende Massagen und intensive Sonnenbestrahlung in der betroffenen Region können ebenfalls ein Ödem verursachen oder verschlimmern.

Vorsicht bei **Verletzungen des gefährdeten Körperteiles**, es kann leicht zu einer Entzündung kommen. Bei Auftreten einer Schwellung mit fleckiger Rötung, Schmerzen und Fieber mit Schüttelfrost, ist sofort ärztliche Behandlung erforderlich. Benutzen Sie zur Vermeidung von Infektionen auch bei kleinster Verletzungen ein Haut- oder Wunddesinfektionsmittel.

Bitte achten Sie darauf, dass am ödemgefährdeten Arm das Blutdruckmessen vermieden und keine Injektionen, Blutabnahmen oder Akupunktur vorgenommen werden sollten. Vermeiden Sie einengen- de Kleidung und Wäsche.

Wählen Sie Sportarten mit geringem Verletzungsrisiko. Es empfiehlt sich ein Intervalltraining mit kleinen Pausen.

Brustkrebspatienten sollten im ersten Jahr nach der Operation mög- lichst nicht mit dem Arm der betroffenen Seite Tennis oder Golf spie- len.

Mannschaftssportarten mit damit verbundener Verletzungsgefahr sind nur bedingt empfehlenswert.

Günstig ist Gymnastik, jede Form von Bewegung im Wasser, auch im bis 33 Grad warmen Thermalwasser (wenn keine begleitende Herzer- krankung vorliegt), sowie Jogging und Walking. Radfahren ist mög- lich, eine stark vornübergebeugte Sitzhaltung ist für längere Touren nicht geeignet.

Lassen Sie sich in jedem Fall vor Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit von Ihrem behandelnden Arzt oder Onkologen beraten!

Besteht bereits ein Lymphödem, ist es sehr wichtig beim Sport und allgemeinen Belastungen der betroffenen Extremität, den verordne- ten Kompressionsverband oder Kompressionsstrumpf zu tragen.

Ein Lymphödem ist nicht von der Ernährung abhängig, aber Überge- wicht verschlimmert die Ödemsituation.