

Patienteninformation bei Lymphödem

Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine Schwellung, die durch die Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe verursacht wird. Neben Beinen und Armen können auch das Gesicht, der Hals, der Rumpf und die Genitalien betroffen sein.

Folgende Symptome können auftreten:

- **Hautfalten:** Die Haut lässt sich schwer oder gar nicht abheben oder verschieben
- **Schnelle Ermüdbarkeit:** Betroffene Arme oder Beine ermüden bei Belastung und körperlicher Aktivität schneller als zuvor
- Es kann zu Kraftminderung und Lähmungserscheinungen kommen
- Schmerzen und Bewegungseinschränkung
- Schwellung der betroffenen Körperregion
- Schwere-, Druck und Spannungsgefühl



Komplikationen der Haut

- trockene Haut oder bräunliche Verfärbungen (Plaques)
- Allergien
- Juckreiz
- Infektionen (durch Bakterien oder Pilze, z.B. Erysipel)
- stauungsbedingte entzündliche Veränderungen der Haut

Darauf ist bei der Hautpflege zu achten:

- Regelmäßige Beobachtung Ihrer Haut, bereits kleine Verletzungen müssen schnell behandelt werden, damit sie sich nicht entzünden
- Körperreinigung mit pH-hautneutraler Seife
- Tägliche eincremen mit einer rückfettenden Creme. Hierfür bieten sich Glycerin haltige Cremes, Shea-Butter und Urea haltige Cremes

Wichtig: Vermuten Sie ein Lymphödem, sollten sie ihren Arzt aufsuchen. Je früher ein Lymphödem behandelt wird, umso größer ist die Chance, Spätschäden wie Entzündungen, verhärtetes Gewebe und Hautveränderungen zu vermeiden.



Nordwestdeutsches
Tumorzentrum

KLINIKUM
OLDENBURG
Universitätsmedizin
Oldenburg

Tipps:

- Manuelle Lymphdrainage (das Rezept bekommen sie beim behandelnden Facharzt)
- Sollte das Lymphödem über einen längeren Zeitraum bestehen, besteht die Möglichkeit ein Dauerrezept für die manuelle Lymphdrainage zu erhalten
- Kompressionsbehandlung mit Bandagen und Kompressionsstrümpfen (das Rezept bekommen sie beim behandelnden Onkologen oder Hausarzt, angefertigt werden sie im Sanitätshaus oder in der Apotheke)
- Entstauende Bewegungstherapie
- Bei Lymphödem an Armen oder Beinen hilft hochlagern
- Gesichtsschwellungen bilden sich schneller zurück, wenn man nachts nicht ganz flach, sondern mit einem zusätzlichen Kissen unter dem Kopf schläft
- Regelmäßige Bewegung und Sport steigern die Muskelaktivität und fördern dabei die Entstauung. Vor und nach jeder Einheit sollten Atemübungen gemacht werden, um den Lymphfluss Richtung Herz zu beschleunigen
- Sauna, Dampfbad, Whirlpool und andere erhaltende Maßnahmen sollten nur im Zusammenhang mit einer Physikalischen Therapie durch Therapeuten und nicht selbstständig angewendet werden

Ernährung

Im Fokus steht eine ausgewogene Ernährung über den Tag verteilt mit frischem Gemüse und Obst, wenig Fleisch und Fett, dafür aber mit Eiweißquellen wie Fisch und Hülsenfrüchte und hochwertigen Vollkornprodukten. Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit die Therapie optimal unterstützt wird und Folgeerkrankungen umgangen werden können.

- Reduzieren Sie den Konsum von Fleisch-, Wurst- und Käsewaren
- Ernähren Sie sich kochsalzarm, denn Salz bindet Wasser im Gewebe (1g Kochsalz bindet 90g Wasser)
- Machen Sie Pausen zwischen den Mahlzeiten, um einen optimalen Energieverbrauch zu gewährleisten
- Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag. Meiden Sie dabei zuckerhaltige Getränke. Verzicht auf Alkohol
- Fett ist nicht grundsätzlich schlecht. Die Inhaltsstoffe aus pflanzlichen Fetten wie aus Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Samen, Avocados oder Nüsse sind für den Körper sehr wichtig und weisen einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren auf. Tierische Fette sollten Sie weitestgehend einschränken, wie in Backwaren oder Fast Food. Gleiches gilt auch für Margarine oder Sonnenblumenöl, da hier die Inhaltsstoffe nicht günstig für unseren Körper sind und durch Alternativen ersetzt werden können

Quellen: https://cne.thieme.de/cne-webapp/r/training/learningunits/details/10.1055_s-0033-1353424*nda4da93057f0e67fastReadModeOn=false abgerufen 08.02.24, <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/lymphoedem/index.php> Praktische Diätetik, <https://www.lymphliga.at/ernaehrung/>, Auszug „Studie am Zentrum für Gefäßmedizin in Hamburg mit adipösen Lip- und Lymphödem-Patientinnen“

Autor: Expertenkreis Onkologische Pflege

Bild: <https://www.istockphoto.com/de/fotofrau-mit-geschwollenen-f%C3%BC%C3%9Fen-morgens-im-bett-gm1443971763-482794121>