

Patienteninformation

Lymphtherapie



www.elomed.de

elomed Lymph-Profis
Entengasse 7
76275 Ettlingen

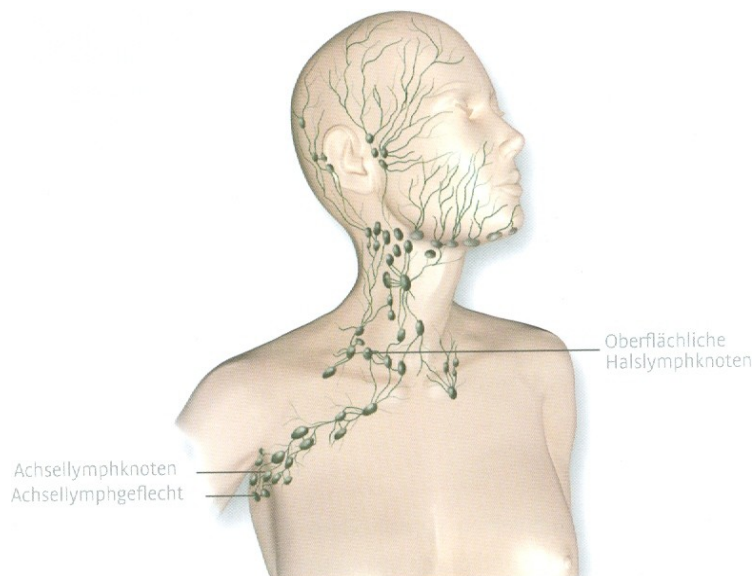
Tel. 07243-3588901
Fax 07243-3588902

Sanitätshaus elomed
Marxzeller Str. 59
75334 Straubenhardt-La.

Tel. 07248-91690
Fax 07248-916916

elomed Lymph-Profis
Hoheneggerstr. 8
76646 Bruchsal

Tel. 07251-3221359
Fax 07251-3221379



Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine sichtbare und auch tastbare Schwellung im Gewebe. Meisten sind die Beine oder die Arme betroffen, seltener der ganze Körper, der Kopf oder die Genitalien.

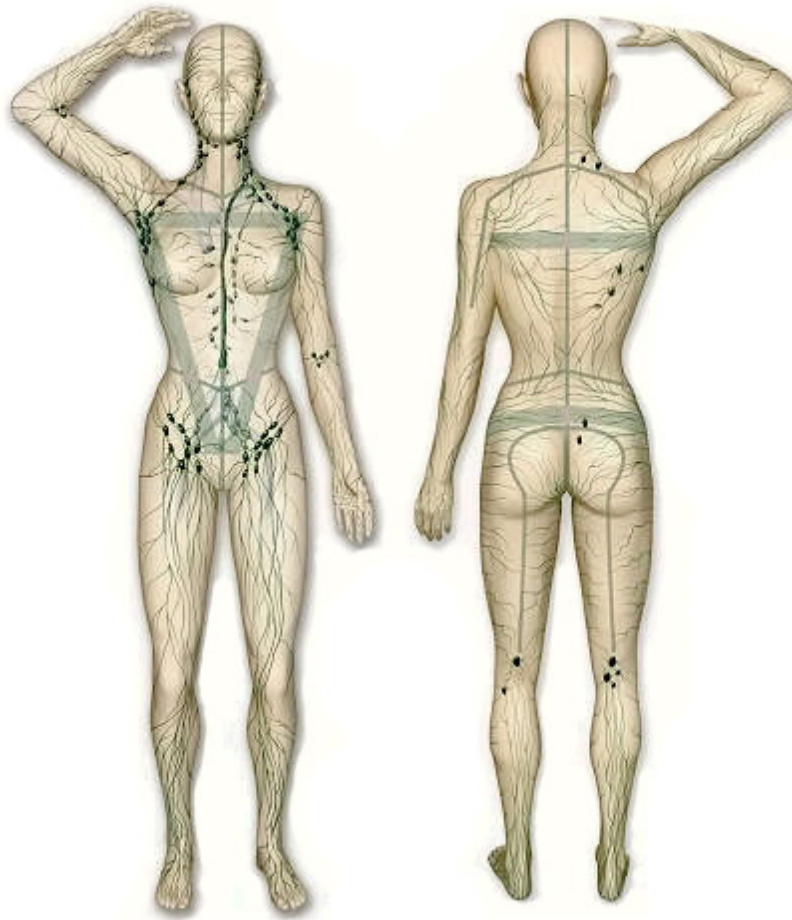
Das Lymphödem ist eine chronisch-progrediente (dauerhaft und mit der Neigung zur Verschlimmerung) Erkrankung und bedarf in der Regel einer lebenslangen Behandlung. Wir unterscheiden das angeborene (primäre) und das erworbene (sekundäre) Lymphödem.

Beim primären Lymphödem besteht eine angeborene Fehlbildung des Lymphgefäßsystems. So können z.B. zu wenige Lymphgefäße oder Lymphknoten vorhanden sein. Oft beginnt der Lymphstau vor Abschluss des Wachstums am unteren Ende des Beines oder Armes und steigt langsam nach oben. Schon früh nach der Geburt kann es erste Anzeichen geben.

Ein Großteil der Lymphpatienten leidet jedoch unter einem sekundären Lymphödem, das im Laufe des Lebens durch eine Schädigung aufgetreten ist. Dieses kann z.B. nach Entfernung von Lymphknoten nach bösartigen Krebserkrankungen, nach Bestrahlungen oder als Folge von Knochenbrüchen und Operationen auftreten. Auch eine Schädigung des venösen Systems kann einen Lymphstau auslösen.

Was ist Lymphe?

Bei der Versorgung des Gewebes ist das zwischen den Zellen fließende Wasser (Lymphe), das Transportmittel für Nährstoffe. Das Lymphgefäßsystem hat die Aufgabe, diese anfallende Lymphflüssigkeit wieder abzutransportieren. Funktioniert das Lymphgefäßsystem nicht richtig, kommt es zu einem Lymphstau im Gewebe, dem sogenannten Lymphödem. Die Lymphflüssigkeit besteht aus Wasser und Eiweiß. Eiweiß „klebt“. Staut sich dieses Eiweiß im Gewebe, dann können die einzelnen Gewebeschichten verkleben und verhärten. Es entsteht eine sogenannte „Fibrose“. Als Folge einer Fibrose fließt die Lymphe noch verhaltener im Gewebe.



Die Stadien des Lymphödems

Stadium 0: Latenzstadium, ohne sicht- oder tastbare Schwellung. Ist nur durch eine Spezialuntersuchung, sog. Lymphszintigraphie, nachweisbar. Noch kein Lymphödem

Stadium 1: Das Ödem ist weich. Es lässt sich eine Delle ins Gewebe drücken, die einige Zeit besteht. Das Ödem bildet sich zurück über Nacht oder bei Hochlagerung. (Spontan reversibles Stadium)

Stadium 2: Auch beim Hochlagerung bildet sich das Ödem nicht mehr zurück. Das Ödem verhärtet sich. Eine Delle lässt sich nur ganz schwer oder gar nicht mehr eindrücken (Spontan irreversibles Stadium)

Stadium 3: Elephantiasis. Es bildet sich eine komplizierte Schwellung mit Verhärtungen und Hautveränderungen, wie kleine Bläschen oder Fisteln, aus denen Lymphe austreten kann.

Was ist ein Lipödem?

„Lip“ oder „Lipo“ bedeutet Fett. Das Lipödem wird auch als Lipohypertrophia dolorosa (schmerzhafte Fettvermehrung) bezeichnet. Es ist eine meist angeborene, chronische Fettverteilungsstörung. Das krankhaft veränderte Fettgewebe neigt durch eine Störung der Kapillarfunktion zusätzlich zur Wassereinlagerung.

Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen auf. Meist fängt es nach der Pubertät an, nach der Schwangerschaft oder seltener im Klimakterium.

Typisch ist der Oberkörper schlank, die Fettablage beginnt an der Hüfte. Die Beine können entweder „Ofenrohrförmig“ sein oder eine „Reiterhosenform“ haben. Die Hände und Füße sind frei. Charakteristisch für Lipödeme ist die Symmetrie der Fettansammlungen, es besteht eine hohe Druckschmerzhaftigkeit, sowie eine Neigung zu Hämatomen (blaue Flecken). Auch die Arme können im späteren Verlauf betroffen sein.

Lipödeme sind nicht heilbar. Dennoch müssen Lipödeme unbedingt behandelt werden. Dadurch lassen sich die Probleme meist deutlich reduzieren. Wird ein Lipödem nicht behandelt, verändert sich das Fettgewebe immer mehr, wird immer voluminöser und Folgeerkrankungen kommen hinzu. Grundsätzlich muss vor Behandlungsbeginn eine ganzheitliche Differential-Diagnose vorliegen. Ist z.B. das Lipödem mit starkem Übergewicht kombiniert, muss auch dagegen was unternommen werden.

Stadien des Lipödems (Hautveränderungen)

Stadium 1: Feinknotige Hautoberfläche (Orangenhaut)

Stadium 2: Grobknotige Hautoberfläche mit größere Dellen (Matratzenhaut)

Stadium 3: große, deformierende, verhärtete Hautlappen und Hautwülste

Wie wird ein Lipödem behandelt?

- Komplexe Physikalische Entstauungstherapie(KPE)
Manuelle Lymphdrainage mit lymphologischem Kompressionsverband
- Hautpflege
- Flachgestrickte Kompressionstrümpfenach Maß mit Naht
- Bewegungsübungen in der Kompression
- Liposuktion (Fettabsaugung)

Die Komplexe physikalische Entstauungstherapie wird in Zusammenhang mit Lipödemem auch als „konservative“ Therapie bezeichnet, im Gegensatz zur „operativen Therapie, der Liposuktion.

Die Therapie

Um einen Therapieerfolg zu gewährleisten ist eine koordinierte Behandlung durch Arzt, Lymphtherapeut und Sanitätshaus erforderlich. Der Therapieplan wird zwischen Ihnen und die einzelnen Partnern im Lymphnetz abgestimmt und folgt einen strukturierten Ablauf.

Was ist komplexe physikalische Entstauungstherapie?

Die optimale Behandlung geschieht normalerweise gemäß der **Zwei-Phasen-Therapie nach Földi**

Phase 1: Die Entstauungstherapie beinhaltet hautpflegende Maßnahmen, manuelle Lymphdrainage, Lymph-Kompressionsbandagierung, sowie entstauende Krankengymnastik. Die Behandlung in der Phase 1 erstreckt sich meist über eine Dauer von 10–15 Tagen und finden täglich statt.

Phase 2: Die Erhaltungsphase dient der Erhaltung und Optimierung des Behandlungserfolges. Die manuelle Lymphdrainage wird fortgeführt mit 1–2 Behandlungen pro Woche, an die Behandlungstagen sollten weiterhin einen Lymphkompressionsverband angelegt werden. Sonst trägt der Patient täglich seine flachgestrickten Lymph-Kompressionstrümpfe nach Maß. Die Hautpflege und die entstauende Krankengymnastik wird weitergeführt

Was ist manuelle Lymphdrainage?



Quelle: Simone Beese



Quelle: medi 2008

Die genaue Definition lautet: „Verschieben von Flüssigkeiten im Gewebe“

Die Lymphdrainage ist keine herkömmliche Massage. Der Therapeut regt durch Kreisbewegungen (stehende Kreise), Schöpf- und Drehgriffe auf der Hautoberfläche die Lymphgefäße an.

Der Körper wird zunächst am oberen Bereich, also im Bereich der Hals- und Nackenregion angeregt, danach im Bereich rund um den Bauchnabel in Verbindung mit einer Atemtechnik (die Bauchtiefenatmung). Hiermit soll ein Sog auf die Lymphgefäße der Beine und der Arme erreicht werden. Mittels der oben beschriebenen Lymphdrainagegriffe wird jetzt die Lymphe, die sich direkt unter den ersten zwei Hautschichten staut, in Richtung Körpermitte verschoben. Hier wird sie auf natürlichem Wege wieder dem Blutkreislauf zugeführt und verarbeitet.

Die Grifftechnik wird je nach Befund leicht bis mittelfest ausgeführt. Ist das Gewebe verhärtet

oder fibroisiert, wird es mit sog. Ödem-oder Fibrosegriffen behandelt. Diese Griffen sind in der Regel etwas kräftiger. Sie dienen dazu Verhärtungen oder Verklebungen im Gewebe zu lockern und Barrieren zu lösen.

Nach jeder Behandlung sollte der Patient, mit Rücksicht auf sein Krankheitsbild bandagiert werden.

Die Hautpflege/Hygiene

Wichtig ist eine konsequente Hygiene und Pflege der Haut. Nach der Reinigung der Haut sollten pH-neutrale Hautpflegemittel benutzt werden, die nicht reizen. Hauterkrankungen wie Hauteinrisse, Fuß- und Nagelpilz sollten gründlich behandelt werden. Im Bereich der Zehenzwischenräume und in der Achselhöhle können sich Keime und Bakterien leicht Einnisten und Entzündungen hervorrufen. Solche Entzündungsherde können für den Lymphpatienten eine große Gefahr darstellen.

Was ist ein Lymphologischer Kompressionsverband?



Quelle: medi 2008



Der Lymph-Kompressionsverband (LKV) ist ein aus Kurzzugsbinden bestehender, mehrschichtiger Kompressionsverband. Im Bereich der Beine wird der Verband in den meisten Fällen von den Zehen bis zur Leiste gewickelt. An den Armen wird von den Fingern bis zur Achselhöhle bandagiert.

Wichtig ist die richtige Wickeltechnik. Es kommt nicht darauf an, die Kompressionsbinden stark zu ziehen, sondern mehrere Schichten übereinander zu bandagieren.

Ein Kompressionsverband übt Druck auf das Gewebe und die Muskulatur aus.

Ziel der Verbandstechnik ist es, individuellen Druck auf das gestaute Gewebe zu erreichen und den Ablauf der Lymphflüssigkeit in die nächste zentrale Ablaufstation (regionale Lymphknoten) zu ermöglichen. Bewegt sich der Patient in der Bandage, entsteht ein hoher Kompressionsdruck (Arbeitsdruck), befindet er sich aber im Ruhezustand, muss der Kompressionsdruck (Ruhedruck) niedrig ausfallen. Durch die Bewegung in der Bandage wird ein Rückfließen von Lymphflüssigkeit in die betroffenen Körperteile verhindert.

Tipps für die Entstauungstherapie

Bitte bringen Sie zur ersten Behandlung folgende Dinge mit:

1. Ein großes Handtuch oder Laken
2. Breites Schuhwerk, am besten mit Klettverschluss
3. Weite, bequeme Kleidung, möglichst 1–2 Kleidergrößen größer als normal

Um einen optimalen Therapie-Erfolg zu erreichen, sollten Sie sich nach der Behandlung in der Kompressionsbandage bewegen.

Die Bandage sollte bis ca. 1–2 Stunden vor der nächste Lymphdrainage Behandlung getragen werden, d.h. auch über Nacht. Sie haben somit genug Zeit, ihre tägliche Toilette zu erledigen, sich zu waschen und Ihre Bandagen wieder aufzuwickeln.

Bitte wickeln Sie die Bandagen immer fest und gerade wieder auf, und nehmen sie die am besten in einem Korb wieder mit zur Behandlung.

Mit weiter Kleidung und Schuhen lassen sich die Kompressionsbandagen recht gut im Alltag integrieren. Ob Sie während der Entstauungsphase weiter arbeiten können, ist abhängig von Ihrer Berufstätigkeit.

Man kann diese Phase der Entstauung aber auch während der Urlaubszeit durchführen. Falls Sie Ihre Berufstätigkeit nicht mit einem Kompressionsverband ausüben können, bitten Sie den Arzt um eine Bescheinigung für Ihren Arbeitgeber.

Bitte denken Sie daran: Ein Kompressionsverband rutscht nicht nur weil er nicht richtig angelegt wurde, sondern vielleicht auch, weil sich der Lymphstau reduziert.

Ziehen Sie über den Bandagierten Fuß einen großen Socken, dann verrutscht die Bandage nicht so schnell.

Bei Auftreten einer Fuß- oder Nagel-Pilzerkrankung (Einrisse zwischen den Zehen, gelbe, brüchige Nägel, Hautveränderung) ist eine Lymphdrainage nur bei medizinisch versorgten Patienten möglich. Im Falle einer bakteriellen Infektion, bzw. eines infektiösen Schubes, (Fieber, Rötungen, Schüttelfrost) ist keine Lymphdrainage möglich.

Ein Problem stellt immer wieder die Behandlungsfreie Zeit an den Wochenenden dar.

Falls möglich wird der Ehepartner vom Physiotherapeuten während der Behandlung zum anlegen der Bandage angeleitet. Bei allein stehenden Patienten sollte die Eigenbandagierung gelernt werden oder wenn es nicht anders geht, sollten die Bandagen so lange wie möglich getragen werden.

Mit der Bandage ist Auto fahren manchmal ein Problem. Wenn möglich öffentliche Verkehrsmittel nutzen – oder sich fahren lassen.



Quelle: medi 2008



Quelle: Michelinmännchen

Unterstützende Selbstbehandlung

Die Selbstbehandlung kann nicht die manuelle Lymphdrainage ersetzen, aber um den Therapieerfolg zu unterstützen können Sie diese Selbstbehandlung morgens, bevor Sie aufstehen durchführen.

Das Lymph-ABC

- **Abfluss in den Venenwinkel**

Die Hände hinter den Kopf verschränken, Ellenbogen zurückziehen, einatmen. Beim Ausatmen Ellenbogen wieder nach vorne bringen, 10 x wiederholen

- **Bauchdrainage**

Die Hände liegen übereinander über dem Nabel. Beim Ausatmen geben die Hände einen angenehmen, sehr leichten Druck auf die Bauchdecke. Gegen den nachlassenden Widerstand der Hände einatmen. 10 Atemzüge so bleiben.

- **Zirkulation**

Anregen der Leisten- oder Achselhöhlenlymphknoten – falls nicht entfernt, durch leichte stehende Kreise (nicht reiben !!) mit den vorderen Flächen der Finger.

Lymph-Gymnastik

Anders als bei der Venengymnastik ist bei allen Übungen darauf zu achten, dass die Neubildung von Lymphflüssigkeit gering gehalten wird. Wir wollen die Durchblutung nicht Anregen, deshalb bitte alle Übungen langsam durchführen.

- Die Bewegungen sollen langsam, fließend und geschmeidig ablaufen
- Keine überdehnenden oder abrupten Bewegungen ausführen
- Nie überanstrengen
- Niemals enge, abschnürende Kleidung tragen

Vorbereitung: Das Lymph-ABC (siehe oben)

Übungsvorschläge für die Beine

1. Auf dem Rücken liegend: Beinarbeit durch Fahrrad fahren im Liegen. Mit dem rechten Bein Fahrrad fahren, das linke Bein bleibt aufgestellt, 5x, danach Seitenwechsel.
2. Auf der Seite liegend: Beine leicht angewinkelt. Oberes Knie Richtung Bauch anziehen, gleichzeitig Fußgelenk anziehen. Danach Knie strecken, Fuß strecken und in der Endstellung mit dem gesamten Körper eine Linie bilden. 3x wiederholen, dann auf die andere Seite drehen und wiederholen.
3. Im Stand: Langsam auf der Stelle gehen, mit den Armen im Gangrhythmus mitschwingen.

Übungsvorschläge für die Arme

1. Im Stand: Arme nach vorne strecken und im Wechsel wieder zu sich heranziehen
2. Im Stand: Arme nach oben strecken, „Äpfel“ pflücken.
3. Im Stand: Arme nach unten hängend; Handgelenke überkreuzen, Fäuste machen. Hände wieder öffnen. Jetzt Arme in einem großen Kreis nach oben außen bewegen, dabei einatmen, über den Kopf Handgelenke wieder kreuzen und Hände schließen. Arme gestreckt wieder in einem Kreis nach unten bewegen, bis die Handgelenke sich wieder überkreuzen, dabei ausatmen.

Selbstbandage

Jeder Patient sollte sich seinen lymphologischen Kompressionsverband in Notsituationen auch selbst anlegen können. Lassen Sie sich die Selbstbandage von Ihrem Physiotherapeut zeigen. Hier eine Kurzanleitung:

Beinbandage



Quelle: medi 2008

Zuerst legen Sie sich alle Kompressionsbinden der Größe und der Reihenfolge nach zurecht.

1. Bein und Fuß von unten bis oben eincremen
2. Zehenbandage anlegen. An der großen Zehe anfangen, kleinster Zeh bleibt frei. Bitte darauf achten, dass die Binden nicht in die Schwimmhäute einschneiden.
3. Tg-Schlauch überziehen, muss bis in die Leiste reichen und darf unten am Fuß etwas überstehen
4. Watte oder Schaumstoff wickeln. Die Ferse muss mit eingewickelt werden. In die Watte werden alle Pads und Abpolsterungen mit eingewickelt, auf deren korrekten Sitz achten
5. Überstehenden Tg-Schlauch unten an den Zehen über die Watte überstülpen
6. 6er-Binde am Vorderfuß von außen nach innen wickeln, dabei etwas glatt streichen, in 8er-Touren um das Fußgelenk, bis möglichst wenig von der Ferse noch zu sehen ist
7. Mit 8er-Binden wieder am Vorderfuß beginnen, genau wie bei 6er, nur die Ferse mit zuwickeln und die Binde langsam nach oben hin in Kornährenverband auslaufen lassen.

8. 10er-Binde genau da einsetzen, wo der Druck der letzten Binde nachlässt. Im Kornährenverband nach oben bis unters Knie auslaufen lassen, dabei darauf achten, dass die Abstände zwischen den einzelnen Touren stimmen.
9. Die Oberschenkelwatte im Stehen anlegen.
10. Mit 12er -Binde unterhalb vom Knie anfangen (darf die letzte Binde ruhig überlappen) und in Kreuzz Touren über das Kniegelenk wickeln.
11. Mit dem Rest der 12er -Binden nacheinander bis in die Leiste wickeln. Eine neue Binde immer da einsetzen, wo der Druck der letzten Binde nachlässt.

Der Verband muss nicht genau so sein, wie der Therapeut ihn anlegt. Hauptsache der Druckverlauf nimmt von unten (Fuß) bis oben (Knie oder Leiste) gleichmäßig ab und verhindert ein Zurücklaufen der Lymphe.

Armbandage

Zuerst legen Sie sich alle Kompressionsbinden der Größe und der Reihenfolge nach zurecht

1. Arm und Hand von unten bis oben eincremen
2. Fingerbandagen anlegen. Am Daumen anfangend nach und nach alle Finger von der Fingerspitze überlappend bis zum Fingeranfang zuwickeln. Bitte darauf achten, dass die Binden nicht in die Schwimmhäute einschneiden
3. Tg-Schlauch überziehen, muss bis die Achselhöhle reichen und darf unten bis an die Fingermittelgelenke überstehen. Am Daumengrundgelenk wird der Tg-Schlauch etwas eingeschnitten, sodass der Daumen durch das Loch geschoben werden kann.
4. Watte wickeln. Hierbei wird der Daumen ausgespart. Gewickelt wird ab den Fingergrundgelenken nach oben, Richtung Achselhöhle. In die Watte werden Pelotten und Abpolsterungen mit eingewickelt. Auf deren korrekten Sitz achten.
5. Überstehenden Tg-Schlauch unten an den Fingern über die Watte überstülpen.
6. 6er-Binde am Handgelenk beginnend von außen nach innen Richtung Fingergrundgelenke wickeln, dabei etwas glatt streichen. Danach in 8er-Touren um das Handgelenk. Nach oben hin die Abstände zwischen die Wickeltouren etwas größer werden lassen.
7. Mit 8er-Binde wieder am Handgelenk beginnen und die Binde langsam nach oben hin in Kornährenverband auslaufen lassen.
8. 10er-Binde genau da einsetzen, wo der Druck der letzten Binde nachlässt. Im Kornährenverband nach oben bis zum Ellenbogen. Den Ellenbogen etwas beugen. Die Binde in 8er Touren um den Ellenbogen wickeln, bis dieser zubandagiert ist.
9. 12er-Binden bei längeren Armen und starker Aufpolsterung benutzen.

Der Verband muss nicht genau so sein, wie der Therapeut ihn anlegt. Hauptsache der Druckverlauf nimmt von unten (Hand) bis oben (Achselhöhle) gleichmäßig ab und verhindert ein Zurücklaufen der Lymphe!!

Tipps für den Alltag



1. Kleidung

Kleidungsstücke sollten nicht einengen oder gar abschnüren –das gilt für Röcke und Hosen aber auch für BH-Träger, Slips, Mieder und Gürtel. Achten Sie darauf das der Lymphabfluss nirgendwo behindert wird.

Tragen Sie keine schweren Mäntel, tragen Sie bequemes Schuhwerk mit flachen Absätzen. Atmungsaktive, lockere Kleidung ist für Ödem-Patienten die beste Wahl.



2. Brustprothese:

Das tragen einer leichten (gewichtsreduzierten) Brustprothese kann Entlastung bringen. Auf breite gepolsterte BH-Träger achten.



3. Schmuck:

Am betroffenen Arm keine Armbanduhr oder engen Schmuck tragen.



3. Stress:

In Stresssituationen ziehen sich Gefäße zusammen, dadurch kann sich das Ödem verschlimmern. Achten Sie auf genügend Entspannung und einen ausgeglichenen Gemütszustand



4. Verletzungen:

bei Garten- und Hausarbeit möglichst Haushalthandschuhe tragen, um Verletzungen zu vermeiden. Schürfwunden, Schnitte, Kratzer und Bisse durch Haustiere vermeiden. Auch kleine Verletzungen können gravierende Folgen haben.



5. Nagelpflege:

Bei der Nagelpflege unbedingt darauf achten, den Nagelfalz nicht zu verletzen. Bei ersten Anzeichen einer Pilzerkrankung (juckende Rörung, gelbe, brüchige Nägel) sofort Ihren Arzt aufsuchen.



6. Beim Arzt:

Keine Blutdruckmessungen, Akupunktur, Injektionen und Wärmebehandlungen (wie z.B. Fango, Rotlicht, sich erwärmende Salben) an der betroffenen Extremität.



7. Körperpflege:

Die Haut darf nicht trocken und rissig sein. Reinigen und cremen Sie Ihre Haut täglich mit pH-neutralen Pflegemitteln. Keine reizenden, allergisch wirkenden Kosmetika verwenden. Oberstes Gebot ist gründlichste Sauberkeit und Hautpflege. Keine knetende Massagen im Ödembereich, keine Bürstenmassagen.



8. Wärme:

Starke Wärmeeinwirkung wie z.B. Sauna, Sonnenbad und heiße Vollbäder meiden!



9. Ernährung:

Auf eine ausgewogene Ernährung achten, viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Die Nahrung sollte kochsalzarm sein. Salz bindet Wasser im Gewebe. Verzichten Sie auf Zucker und Süßigkeiten. Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag, am besten ungesüßte Getränke, Mineralwasser und Tee. Rauchen und Alkohol sollten vermieden werden. Versuchen Sie gegebenenfalls Übergewicht abzubauen und ihr Normalgewicht zu halten.



10. Sport:

Bewegung tut gut und ist Teil der Therapie. Sie sollten die erlernten Übungen regelmäßig zu Hause ausüben. Geeignete Sportarten sind: Nordic Walking, Wandern, spazieren gehen, Radfahren, langsames Schwimmen, Wassergymnastik.

Vermeiden Sie Sportarten mit Anstrengungen und ruckartige Bewegungen (z.B. Tennis, Ballsportarten, rudern, Jogging, Bergsteigen, alpines Skifahren).



11: Urlaub:

Urlaubsreisen in sehr warme oder subtropische Gebiete vermeiden.

Sonnenbrand unbedingt vermeiden.

Schützen Sie sich vor Insektenstichen.

Schwimmen Sie viel

Auf längeren Autofahrten oder Flugreisen sollten Sie regelmäßig Bewegungspausen einlegen.

Tragen Sie unbedingt Ihre Kompressionsversorgung.



Quelle: elomed

Die Erhaltungs-Phase

In der Phase II der KPE (Komplexe physikalische Entstauungstherapie) werden flachgestrickte Kompressionsstrümpfe eingesetzt.

Die Kompressionsstrümpfe werden für jeden Lymphpatienten individuell nach seinen Maßen angefertigt.

Das konsequente Tragen von Kompressionsstrümpfen ist ein wichtiger Therapie-Baustein in der Entstauungstherapie.

Wann werden die Strümpfe ausgemessen?

Die Terminvergabe für das Anmessen erfolgt nach Absprache mit den Lymphtherapeuten. Der Termin kann frühestens nach etwa 2/3 oder ca. 80 % der Entstauungsphase erfolgen. Nur wenn die manuelle Lymphdrainage und die Lymph-Kompressionsbandagierung richtig durchgeführt wurde, ist es der lymphologischen Fachberaterin vom Sanitätshaus möglich einen exakt passenden Strumpf anzumessen.

Die Vermessung der betroffenen Körperregionen wird nach einer optimalen Entstauungsphase durchgeführt.

Das Messen selbst erfolgt direkt nach der Lymphdrainage in der Physiotherapiepraxis oder im Sanitätshaus nach Abnahme des Kompressionsverbandes. Alternativ kann auch 3–4 Stunden nach der Lymphdrainage gemessen werden. In dieser Zeit sollte sich der Patient in der Kompressionsbandage bewegen (Bewegungstherapie).

Wann kommen meine Strümpfe?

Für die Anfertigung Ihrer Kompressions-Strümpfe müssen Sie mit ca. eine Woche rechnen. Um den Behandlungserfolg nicht zu gefährden, muss nach dem Messen bis zur Anprobe der Kompressionsversorgung weiter bandagiert werden. Unsere lymphologische Fachkraft wird Sie anrufen, um einen genauen Anprobe-Termin mit Ihnen zu vereinbaren.

Was ist ein Kompressionsstrumpf?

Bei den Kompressionsstrümpfen wird zwischen flachgestrickten (Lymphstrümpfen) und rundgestrickten (Venenstrümpfen) unterschieden.

Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe sind nur bei phlebologischen Erkrankungen (Venen-Erkrankungen) indiziert. Die Strümpfe werden nahtlos auf einem runden Zylinder gestrickt. Die Maschenzahl bleibt über die gesamte Strumpflänge hin gleich. Die Beinform wird erreicht über die Maschengröße und Fadenspannung. Rundgestrickte Kompressionstrümpfe sind äußerst fein, stark dehnbar, elastisch und deshalb bei Ödem-Erkrankungen ungeeignet. Die dehnen sich mit dem Ödem zu sehr aus. Bei Lymph-Ödemen besteht die große Gefahr, dass die Strümpfe abschnüren indem sie sich in die Hautfalten reinlegen. Dadurch kann sich das Ödem verschlechtern. Rundgestrickte Kompressionstrümpfe haben einen niedrigen Arbeitsdruck und einen hohen Ruhedruck.

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe werden dagegen als flacher Rohling auf geraden Nadelreihen gestrickt. Durch das flache Nadelbett ist die Maschenzahl variabel, d. h. Reihe für Reihe kann die Maschenzahl verändert werden. So kann eine individuelle Passform und ein exakter Druckverlauf gewährleistet werden. Erst nach dem Stricken wird der Strumpf zusammengenäht und hat deswegen hinten eine Naht. Die flachgestrickten Strümpfe werden immer ganz individuell für Sie nach Maß gestrickt. Sie sind aus einem dickeren Material und weniger elastisch, wodurch eine bessere Tiefenwirkung erreicht wird. Bei Ödem-Erkrankungen werden immer flachgestrickte Kompressionstrümpfe eingesetzt. Die erforderliche Passform und die therapeutische Wirksamkeit (Arbeitsdruck, Wandstabilität und Mikro-Massage) ist nur so zu erreichen. Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe haben einen hohen Arbeitsdruck und einen niedrigen Ruhedruck.

Was ist der Unterschied zwischen Ruhe- und Arbeitsdruck?

Unter **Ruhedruck** versteht man den permanenten Druck, der im Ruhezustand bei entspannter Muskulatur von außen, also vom Strumpf auf das Gewebe und die Gefäße ausgeübt wird.

Arbeitsdruck hingegen ist der Druck, mit dem die kontrahierende Muskulatur von innen gegen die Kompressionsversorgung arbeitet.

Was ist eine Kompressions-Klasse?



Die Kompressionsklasse sagt aus wie viel Druck der Strumpf ausübt. Es gibt die Kompressionsklassen 1, 2, 3 und 4. Kompressionsklasse 1 hat am wenigsten Druck, Klasse 4 am meisten Druck. Stehen Sie im Schwimmbad bis zum Knie im Wasser, drückt das Wasser im Fesselbereich ungefähr mit Kompressions-Klasse 3 auf ihre Beine. Der Druck der jeweiligen Kompressionsklasse entspricht der angegebenen Wassersäule in cm. Alle Kompressionstrümpfe haben einen medizinischen, fest bestimmten Druckverlauf. Im unteren Bereich ist der Druck am größten, während er nach oben immer mehr abnimmt.

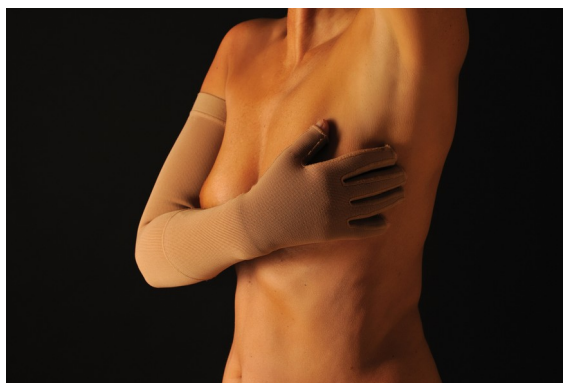
Anprobe-Termin

Bei der Anprobe erfolgt die Einweisung in die An- und Ausziehtechnik, sowie die erste Passformbeurteilung. Die Passform und die Qualität der Bestrumpfung wird anhand eines Anprobeprotokolls und einer Fotodokumentation festgehalten.

Eine endgültige Beurteilung der Passform ist allerdings erst nach ca. einer Woche Tragen und Waschen möglich. Die Kompression muss sich „setzen“ und Sie brauchen Zeit, um sich an die neue Versorgung zu gewöhnen. Gerade bei Erstversorgungen können Probleme auftreten, die oft erst im Alltag und nach mehrmaligem Tragen zum Vorschein kommen. Nach ca. eine Woche wird sich die lymphologische Fachberaterin vom Sanitätshaus bei Ihnen melden und fragen, wie sie zu rechtgekommen sind.



Quelle: elomed



Passformkontrolle

Bei auftretenden Problemen wird ein Kontrolltermin im Sanitätshaus vereinbart. Bei diesem Termin wird die Passform erneut begutachtet und der Anziehvorgang evtl. nochmals geübt. Die Versorgung von Ödempatienten ist sehr individuell und erfordert von der anpassenden Fachkraft sehr viel Erfahrung. Nicht nur die stricktechnischen Möglichkeiten und die Passform, sondern auch die richtige Pflege, der Umgang mit den Strümpfen, ausgeführte Tätigkeiten, eine Gewichtsveränderung usw. haben Einfluss auf mögliche Passformmängel. Häufig liegt der Grund eines Paßformproblems an Fehlern beim Anziehen. Nur ein Strumpf, der von Anfang an richtig angezogen wird, verleiht ein angenehmes Tragegefühl und garantiert optimale therapeutische Wirksamkeit. Denken Sie daran, dass Kompressionstrümpfe die Kompressionsbandage ersetzen sollen. Die Strümpfe sind dehnfähiger als die Kompressionsverbände und erleichtern die Beweglichkeit im Alltag, gleichzeitig sind die Strümpfe aber auch Therapie und sollen eine Wiedereinlagerung des Ödems verhindern.

Passform-Garantie

Sie haben 8 Wochen Garantie auf Maße und Passform. Innerhalb dieser Zeit wird die Bestrumpfung wenn erforderlich kostenlos für Sie geändert oder eventuell komplett neu gestrickt. Diese Garantie gilt natürlich nicht wenn die Kompressionstrümpfe durch eine massive Gewichtsabnahme oder Ödem-Reduktion zu weit geworden sind. Bitte entfernen Sie keine Etiketten aus den Kompressionsstrümpfen, weil damit die Garantie entfällt!

Kontroll-Termin:

Nach 3 Monaten kontrollieren wir im Sanitätshaus erneut den Sitz Ihrer Kompressionstrümpfe. Bitte lassen Sie sich hierfür einen Termin geben.

Wirksamkeit

Das Material der flachstrickten Kompressionstrümpfe ist bei den lymphologischen Versorgungen einer hohen Belastung ausgesetzt. Die Strümpfe müssen täglich von morgens bis Abends getragen werden. Mit jedem Tragen lässt der Druck ein bisschen nach, was schon nach drei bis vier Monaten zu einer Veränderung der therapeutischen Wirksamkeit führt. Das bedeutet, dass spätestens nach einem halben Jahr die Versorgung erneuert werden muss.

Die gesetzlichen Krankenkassen gewähren üblicherweise alle 6 Monate eine neue Versorgung. Bei besonderen Lebensumständen, z. B. bei großer Veränderung der Umfangsmaße ist eine neue Versorgung auch innerhalb dieses Zeitraums möglich. Bei der Erstversorgung ist aus hygienischen Gründen oder aufgrund besonderer Beanspruchung eine Mehrfachausstattung möglich. Um die Kontinuität der Therapie zu gewährleisten, sprechen sie mit ihrem Arzt darüber.



Quelle: elomed

Wie ziehe ich meinen Strumpf an?

Bein-Kompressionsstrümpfe

Um das Anziehen zu erleichtern und Beschädigungen, wie z.B. durch Schmuck, Uhren oder Fingernägel zu vermeiden, benutzen sie am besten die mitgelieferten Gummihandschuhe. Die Gummihandschuhe haben grobe Noppen, haften am Gestrick und erleichtern das Greifen und Anlegen erheblich.

Offene Wunden sollten vor dem Anziehen angemessen abgedeckt werden

Wenden Sie den Kompressionsstrumpf bis zur Ferse auf links

Dehnen Sie die Fußöffnung mit beiden Händen

Den Strumpf bis zur Ferse über den Fuß ziehen

Der Strumpf liegt jetzt doppelt am Fuß,
die obere Lage in der Mitte des Fußes fassen, oder hinten
über die Hacke ziehen, bis die Ferse sitzt

Ein glattes Stück am Knöchel anlegen, rechts und links
an das herunterhängende Material greifen und
nach oben klappen.

Den Strumpf etappenweise Stück für Stück nach oben
Klappen. Greifen Sie fest das Material, doppelt nehmen und hochklappen

Kräfte sparende Klapptechnik bis der komplette Strumpf oben ist

Verteilen Sie anschließend den Strumpf am Bein
bis er faltenfrei anlegt. Hierbei ist das tragen von Gummi
Handschuhen erforderlich. Mehrmals mit die Handschuhen von
unten nach oben über den Strumpf streifen, wie bei einer Massage.

Den kompletten Strumpf auf richtigen Sitz überprüfen

Beim Anziehen ist ein Überdehnen durch zu starken Zug zu vermeiden,
da der Strumpf dann nicht richtig am Bein sitzt. Dies hat zu Folge, dass die
Druckverteilung nicht stimmt, der Strumpf wie ein Gummiband zurückrutscht und
sich in der Kniekehle sammelt. Einschnürungen können dann die Folge sein.

Arm-Kompressionsstrümpfe:

Um das Anziehen zu erleichtern und Beschädigungen, wie z.B. durch Schmuck oder Fingerringe zu vermeiden, benutzen Sie am besten die mitgelieferten Gummi-Handschuhe. Bitte ziehen Sie den Strumpf beim Anziehen nicht am Rand hoch, sondern richten Sie sich nach der folgenden Anziehanleitung:

Den Armstrumpf bis zum Ansatz des Handteils bzw. bis zum letzten Viertel auf links ziehen

Anschließend wird der Armstrumpf über die Hand gezogen. Den umgestülpten Armstrumpf mit der anderen Hand soweit wie möglich über den Arm hochziehen.

Der Rest des Armstrumpfes wird etappenweise über die Ellenbeuge bis zur Achselhöhle hochgeklappt. Das Hochstreifen kann durch Festhalten an einem Haltegriff (z.B. Türklinke) erleichtert werden.

Der Armstrumpf sitzt richtig, wenn er gleichmäßig und glatt über den ganzen Arm verteilt ist und keine Falten bildet. Bitte mehrmals mit den Gummi-Handschuh von unten nach oben über den Arm streifen.



Quelle: medi 2008

Hand-Kompressionstrümpfe:

Bei Armstrümpfen mit separatem Handschuh, muss der Handschuh den Armstrumpf überlappen.

Führen Sie Ihre Finger/Hand in den Handschuh ein.
Ziehen Sie den Handschuh so weit hoch, bis er um die Handfläche und den Daumen herum bequem sitzt.
Modellieren Sie den Handschuh an die Fingerschwimmhäute heran.



Quelle: medi 2008

Wie wasche ich meine Strümpfe?

Waschen Sie Ihre Strümpfe täglich.

Nicht nur aus hygienische Gründen, sondern auch weil nur ein frisch gewaschener Strumpf optimal am Bein wirkt. Beim Tragen gibt der Strumpf und damit die Kompression etwas nach. Erst nach dem Waschvorgang nimmt der Strumpf seine ursprüngliche Form und Spannkraft wieder an.

Wer seinen Strumpf tagelang nicht wäscht, wird nicht den nötigen Druck haben, um von einer Kompressionstherapie zu profitieren. Der Strumpf fängt an zu rutschen. Durch das tägliche Waschen bleiben die elastischen Eigenschaften Ihres Strumpfes für die Dauer von 6 Monaten erhalten. Hautschuppen und Hautfett werden von dem Haftband und dem Gestrick entfernt und verleihen so ein angenehmes Tragegefühl.

Waschhinweise:

Sie können Ihre Kompressionstrümpfe in der Waschmaschine im Feinwaschprogramm bis 40° waschen.

Nehmen Sie hierzu am besten ein ganz normales flüssiges Buntwaschmittel.
(Feinwaschmittel für Wolle oder Seide ist nicht immer geeignet, weil sie oft bereits einen Weichmacher enthalten).

Verwenden Sie keinerlei Waschmittelzusätze sowie Weichspüler, optische Aufheller oder Fleckenentferner.

Die Strümpfe auf links ziehen und im dem mitgelieferten Wäschenetz waschen.
Vorher evtl. sämtliche Verschlüsse (Klett- und Reißverschlüsse) schließen.

In der Maschine können Sie Ihre Strümpfe auch bis 800 Umdrehungen schleudern, damit Sie am nächsten Morgen auch trocken sind.

Die Strümpfe sind auch für den Wäschetrockner im Schongang geeignet.
Kompressionstrümpfe nie direkt auf der Heizung oder in der prallen Sonne trocknen.
Bitte nicht chemisch reinigen lassen, nicht bügeln oder mit Chlor behandeln.

Handwäsche:

Das tägliche Waschen in der Waschmaschine ist für die meisten Menschen nicht praktikabel. Sie können selbstverständlich auch Ihre Strümpfe mit der Hand waschen.

Waschbecken mit lauwarmen Wasser füllen und am besten ein Spezial-Waschmittel für Kompressionstrümpfe dazugeben. Kurz einwirken lassen, durchwaschen, reichlich spülen, nicht wringen. Hartnäckiger Schuhabrieb kann durch die Behandlung mit einem Spezial-Fleckenstift vor der Wäsche entfernt werden.

Die nassen Strümpfe in ein Handtuch einwickeln. Dieses „Paket“ auf dem Boden legen und mit den Füßen flach treten, sodass so viel Flüssigkeit wie möglich in das Handtuch gedrückt wird.

Anschließend die Strümpfe aus dem Handtuch nehmen und aufhängen.

Hautpflege

In der Behandlung von Lymphproblemen ist eine gesunde und gepflegte Haut von großer Bedeutung. Je konsequenter Sie Ihre Haut pflegen desto besser.

Bei einer Lymphkrankung ist auch oft das natürliche Gleichgewicht der Haut gestört. Die Folge: Der Wasserhaushalt der Haut gerät aus seiner natürlichen Balance. Die Haut wird dünner und ist weniger elastisch. Die Schutzfunktion der Haut ist gefährdet. Trockene und rissige Haut, starker Juckreiz sowie Ekzeme und Pilzbefall ist die Folge.

Es ist ein Trugschluss, dass Kompressionstrümpfe die Haut stressen. Das Gegenteil ist der Fall. Die Flachgestrickten Kompressionstrümpfe üben auf der Haut und auf die oberen Gewebsschichten eine Mikro-Massage aus. Diese führt zu einer beschleunigten Blutzirkulation und verbessert die Versorgung der Haut und hilft so das Gleichgewicht wieder herzustellen. Durch die mechanischen Reize auf der Haut, wirken die Strümpfe fast wie eine „Peeling“ –Hautschuppen und tote Hautzellen werden abgerieben.

Unter den Strümpfen kann nicht jedes Hautpflege-Produkt verwendet werden. Gewöhnliche Pflegemittel können das Gewebe Ihrer Kompressionstrümpfe angreifen.
Bitte keine fettigen Cremes, Salben oder Körperöle verwenden. Entweder cremen Sie Ihre Beine nur abends ein, nachdem Sie Ihre Kompressionstrümpfe ausgezogen haben oder Sie müssen darauf achten, dass die Hautpflege-Produkte mit Ihren Strümpfen kompatibel sind. Ihre Fachkraft im Sanitätshaus kann ihnen weitere Informationen geben.