



Ihre Meinung zählt!

Deshalb befragen wir Sie zur **Qualität in der medizinischen Fachpresse** in den nächsten Wochen zusammen mit **KANTAR TNS.**

Machen Sie mit!



HAUSARZT MEDIZIN



SAMMELN Sie schon...

... unsere Serien, auf die Sie nicht mehr verzichten möchten?

*In dieser Ausgabe finden Sie eine Patienteninformation zum Thema **Lymphödem**. Das Lymphsystem verläuft wie ein Netz aus Lymphgefäßen entlang der Blutgefäße durch unseren Körper. Durch den Abtransport von Nähr- und Abfallstoffen aus den Körperzellen übernimmt es eine wichtige Aufgabe unserer Immunabwehr.*

Bisher erschienen

Fettstoffwechselstörung	DER HAUSARZT 04/2018
Obstipation	DER HAUSARZT 05/2018
FSME/Zecken	DER HAUSARZT 10/2018
Otitis externa	DER HAUSARZT 11/2018
Hautkrebs/Sonnenschutz	DER HAUSARZT 13/2018
Husten	DER HAUSARZT 18/2018

LINK

Alle Serien finden Sie unter:
www.hausarzt.digital.de



DAS LYMPHÖDEM

Wird der Lymphfluss behindert oder sogar unterbrochen, bildet sich durch den Stau der Lymphflüssigkeit (Lymphe) ein Lymphödem. Darunter versteht man die Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe. Ursachen können zum Beispiel eine Bindegewebschwäche, Bewegungsmangel sowie fehlende oder verletzte Lymphknoten sein.

Ein Lymphödem ist keine eigenständige Erkrankung, sondern vielmehr eine Begleiterscheinung oder ein Symptom einer bestehenden Krankheit (sekundäres Lymphödem). In seltenen Fällen sind angeborene körperliche Fehlbildungen Auslöser für ein Lymphödem (primäres Lymphödem).

Sichtbare Schwellung

Das sekundäre Lymphödem zeigt sich einseitig an Armen oder Beinen. Die Ansammlung der Lymphe macht sich als Schwellung bemerkbar, die sich zunächst teigig anfühlt. Die Haut ist gespannt, an den Gelenken bilden sich aufgrund der Wasseransammlung tiefe Falten. Die betroffene Körperregion schmerzt. Bleibt das Lymphödem unbehandelt, verändert sich die Haut und neues Bindegewebe bildet sich rund um das Ödem. Die Schwellung kann in diesem Stadium nicht mehr abklingen, das Gewebe vernarbt und wird fest.

Stadien des Lymphödems

● Stadium 0: Latentes (unterschwelliges) Lymphödem

In diesem Stadium ist der Lymphtransport bereits herabgesetzt. Ein Ödem ist jedoch noch nicht sichtbar. Es zeigen sich kurzzeitige Schwellungen, die durch Ruhe und Hochlegen des betroffenen Körperteils zurückgehen.

● Stadium I: Reversibles (umkehrbares) Lymphödem

In diesem Stadium treten Schwellungen auf, vor allem am Abend. Die Schwellung verschwindet durch nächtliches Hochlagern. Beim vorsichtigen Eindrücken der Haut bleibt eine Delle zurück. Betroffene Arme oder Beine fühlen sich schwer an.

● Stadium II: Irreversibles (unumkehrbares) Lymphödem

In diesem schweren Stadium des Lymphödems beginnt die Fibrose (Vermehrung des Bindegewebes). Schwellungen bilden sich trotz Hochlagerung nicht mehr zurück. Die Haut fühlt sich hart und spröde an und ist schmerzhaft angespannt, denn das umgebende Bindegewebe ist verdickt. Durch frühzeitige Behandlung kann das Ödem reduziert werden, heilbar ist das Lymphödem jedoch nicht.

● Stadium III: Lymphostatische Elephantiasis

Beginnt die Behandlung des Lymphödems zu spät, können sich mehrere Liter Lymphflüssigkeit im Gewebe einlagern. Die Haut ist an vielen Stellen rissig, vernarbt, neigt zur Blasen- und Fistelbildung oder ist von schmerzhaften Ekzemen überzogen. Die Bewegungsfähigkeit ist in diesem Stadium stark eingeschränkt. Der betroffene Teil des Körpers ist bis zur Unförmigkeit entstellt.

Therapie aus fünf Säulen

Ein Lymphödem kann durch verschiedene therapeutische Maßnahmen und den eigenen Lebensstil so beeinflusst werden, dass es den Patienten in seiner Lebensführung nicht einschränkt. Daher ist es wichtig, die Behandlung sofort zu beginnen. Das Behandlungsziel liegt darin, das betroffene Gewebe zu entstauen und den Lymphtransport zu aktivieren. Zur Behandlung des Lymphödems wird die sogenannte komplexe physikalische Entstauungstherapie eingesetzt (KPE):

- Kompressionstherapie
- Lymphdrainage
- Bewegungstherapie
- Hautpflege
- Ernährung

Kompressionstherapie

„Kompression“ bedeutet „Zusammendrücken“. Die betroffenen Körperstellen werden mit Bandagen fest umwickelt. Durch die Kompression wird die Lymphe aus dem Gewebe zurück in das Gefäß gedrückt. Ist die Schwellung abgeklungen, sollte der Patient je nach betroffener Körperstelle



**PATIENTEN
INFO**

Kompressionsärmel oder -strümpfe am Tag und in der Nacht tragen.

Lymphdrainage

Die Lymphdrainage erfolgt parallel zur Kompressionstherapie. Mit kreisförmigen Bewegungen werden die Haut und das Unterhautfettgewebe massiert. Die Massage beginnt am Hals, über den Oberkörper, bis hin zum Unterbauch und den Beinen. Ziel der Behandlung ist, das Lymphgewebe zu lockern, die natürliche Lymphpumpe anzuregen und damit die überschüssige Lymphe in Richtung Bauch- und Brustraum abzugeben. So sollte die Schwellung des Lymphödems sichtbar abklingen. Die Lymphdrainage kann nur von Masseuren mit einer entsprechenden Schulung oder Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung durchgeführt werden. Die Kombination von Lymphdrainage und Kompressionstherapie ist besonders wichtig, weil die Lymphdrainage allein nur eine kurze Wirkung zeigt.

Bewegung/Sport

Die Mithilfe des Patienten ist für den Therapieerfolg entscheidend. Bewegung und Sport regen die Funktion des Lymphsystems an und unterstützen die Lymph-



Ko
S
E

pumpe. Der Patient führt zunächst gemeinsam mit dem Physiotherapeuten verschiedene gymnastische Übungen durch, die individuell auf die betroffene Körperstelle ausgerichtet sind. Während der Bewegungstherapie unterstützen Kompressionsbandagen und/oder -strümpfen den therapeutischen Erfolg. Langfristig soll der Patient selbst in der Lage sein, geeignete Bewegungsabläufe in seinen Alltag zu integrieren. Auch Sport wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, leichtes Krafttraining und Atemübungen können bei der Therapie des Lymphödems unterstützen.

Hautpflege

Ein Lymphödem verursacht bereits im frühen Stadium eine Veränderung der Haut. Weil die Haut rund um das Ödem gespannt und geschwollen ist, neigt sie zu Trockenheit und Rissen. Ohne eine geeignete Hautpflege können Ekzeme und schmerzhaft Wunden entstehen. Cremes, die die Haut elastisch und widerstandsfähig machen, bieten einen Schutz vor offenen Wunden. Normalerweise genügen hautverwandte Fette und Öle wie z.B. Urea und Ceramide. Bei Entzündungen der Haut, kann eine Behandlung mit Antibiotika notwendig sein.

Übergewicht vermeiden

Übergewicht und erhöhte Blutfettwerte wirken sich negativ auf den Transport der Lymphe aus und können so den Abtransport von Stoffwechselprodukten im Gewebe hemmen. Eine gesunde Ernährung, die das Übergewicht reduziert, ist sei deshalb Risikopatienten dringend empfohlen.

Quellen:

Lulay, G.R.: Sekundäre Lymphödeme: Diagnose und Therapie weiterhin unbefriedigend. Download unter: <https://hausarzt.link/Uoi4e> AWMF me

Verfasserin: Ve

TIPP

Je nachdem ob sie unter einem Beinlymphödem oder einem Armlymphödem leiden, sind unterschiedliche Verhaltensregeln wichtig. Diese sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel

