Tipps für den Alltag - Prophylaxe bei Arm-Lymphödemen

Prophylaxe bei Armlymphödemen – Tipps für den Alltag

Für Ödem-Patienten und Ödem gefährdete Patienten ist es unerläßlich folgende vorbeugende Maßnahmen zu beachten um eine Ödemverschlechterung bzw. eine Ödementstehung zu vermeiden.

Ödem gefährdet ist, wem in der Leisten-, der Becken- oder Bauchregion die Lymphknoten bzw. ein Teil davon z.B. nach einer Operation ausgeräumt wurde oder aber auch in diesen Gebieten radiotherapeutisch behandelt worden ist. Ziel dieser Vorsichtsmaßnahmen ist, die Bildung der Ödemflüssigkeit weitestgehend gering zu halten und eine weitere Schädigung der Lymphgefäße zu verhindern. Eine Ödemreduzierung ist meist nur durch die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) möglich. Die KPE setzt sich zusammen aus der manuellen Lymphdrainage, der Kompressionstherapie, Entstauungsgymnastik (Intervalltraining), Hautpflege und Lagerung (Hochlagern) der betroffenen Extremität. Die Bandagen oder Kompressionsstrümpfe sollten tagsüber dauernd bzw. so lange wie möglich getragen werden. Nachts kann eine leichte Bandage oder ein leichter Kompressionsstrumpf benutzt werden.

Vorsicht vor Verletzungen

Große, kleine und auch wiederholte kleinste Verletzungen führen zur Zerstörung von Lymphgefäßen oder zu Blutergüssen welche die Ödemflüssigkeit erhöhen.

- Bei der Küchenarbeit mit spitzen und scharfen Gegenständen Handschuhe, beim Spülen Gummihandschuhe benutzen. Beim Nähen Fingerhut aufsetzen. Bei der Blumenpflege und Gartenarbeit wegen der Stacheln und Dornen sowie beim Umgang mit Haustieren wegen der Kratz- und Bisswunden Handschuhe anziehen. Bei Gefahr von Insektenstichen (an ruhigen Gewässern od. bei Grillpartys im Sommer) langärmelige Kleidung und evtl. Handschuhe tragen. Mückengebiete im Urlaub meiden. Bei der Nagelpflege nicht in die Finger schneiden.
- Beim Arzt keine Blutabnahme am betroffenen Arm, keine Injektionen, Infusionen oder Akupunkturbehandlungen in den Arm oder den zugehörigen Körperquadranten durchführen lassen. Keine häufigen Blutdruckmessungen am ödematösen Arm, die außerdem bei stark ausgeprägten Armödemen falsch überhöhte Werte ergeben können. Bei beidseitigen Armödemen ist die Blutentnahme aus einer Leistenvene empfehlenswert.
- Keine Sportarten, welche die Arme besonders gefährden wie Handball, Volleyball, Rudern, Sportschützen (mit Gewehr) oder riskanter Skiabfahrtslauf. Keine überdehnenden, reißenden oder zerrenden Bewegungen.
- Bei Knochenbrüchen oder Blutergüssen manuelle Lymphdrainagebehandlung verstärken. Im Winter rutschverhindernde Maßnahmen auf die Sohlen (Spikes-Sohlen) anbringen.

Vorsicht vor Überlastungen

Überlastungen führen durch Zunahme der Lymphflüssigkeitsbildung zur Ödemverstärkung

- Im Beruf keine mittelschweren, schweren oder mehrstündigen monotonen leichten Arbeiten mit dem Arm verrichten (z.B. am Fließband, Akkordarbeit, Fern- bzw. Busfahrer, Hand- und Maschinenschreiben nur eingeschränkt möglich). Fragen der Schwerbehinderung, Umschulung, Teilzeitarbeit, Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit mit dem Arzt besprechen.
- Bei der Hausarbeit können Fensterputzen, stundenlanges Bügeln oder Stricken ungünstig sein. Einkaufstasche mit dem gesunden Arm tragen, eventuell Tasche oder Koffer auf Rädern benutzen. Bei Rucksäcken darauf achten, daß sie nicht im Schulter/Brustbereich einschnüren.
- Beim Sport sind Überanstrengungen der Arme ungünstig. Nicht überanstrengender Sport ist im Sinne eines Intervalltrainings - einer Pause vor Einsetzen der Muskelermüdung – erlaubt, z.B. Tennis, Golf, Skilanglauf in Massen. Günstig sind Schwimmen und Gymnastik. Alle Sportarten und Gymnastik (außer Schwimmen) möglichst mit Kompressionsarmstrumpf betreiben, da dieses den Lymphabfluss zusätzlich fördert.

Dauerndes „Herunterhängen“ lassen des Armes ist ungünstig, weil der Lymphabfluss erschwert wird. ,,Bergauf fließt die Lymphe langsamer als bergab", daher nachts und zeitweilig auch tagsüber z.B. beim Fernsehen oder längeren Autofahrten den Arm möglichst über Herzhöhe lagern z.B. auf Armliegekeile.

Vorsicht vor klassischer Knetmassage

Massage erhöht die Gewebsdurchblutung und führt zu einer verstärkten Lymphflüssigkeitsbildung. Außerdem besteht die Gefahr der Blutgefäßzerreißung mit Blutergussbildung.

- Keine Massagen oder Massagegeräte am Ödemarm und zugehörigen Körperquadranten anwenden. Massagebehandlung der anderen Schulter sowie von HWS und BWS nur in Kombination mit Lymphdrainagebehandlung des Ödemarmes durchführen.

Vorsicht vor Überwärmung

Überwärmung fördert die Lymphflüssigkeitsbildung

- Urlaub in heißen Ländern wegen Hitze und längerer Sonnenbestrahlung mit Sonnenbrandgefahr sind ungünstig. Sonnenbestrahlung ist nur erlaubt, wenn die Strahlenintensität nicht zu groß, nicht zu heiß und nicht zu lange ist.
- Achtung vor Verbrennungen, auch beim Zigarettenrauchen. Besonders bei der Hausarbeit am Herd und Bügeleisen aber auch bei Grillstellen und Kachelöfen Handschuhe benutzen. Spülwasser nicht zu heiß verwenden.
- Warmwasserbad und Thermalbad nicht über 33° - 34°C, günstig ist 25° - 28°C.
- Keine heißen Packungen (Fango), Wärme erzeugende Pflaster (ABC-Pflaster), Kurzwelle oder Heißluft (Friseurtrockenhaube) und keine durchblutungsfördernde Salben (Kytta od. Finalgon) auf dem Ödemarm oder zugehörigen Körperquadranten anwenden
- Sauna und Trockenwärmekabinen können ungünstig sein, daher vorsichtig – ausprobieren (unterste Ebene).

Anwendungen an der anderen Schulter oder an HWS und BWS nur in Kombination mit Lymphdrainagebehandlung des Ödemarmes.

Vorsicht vor Erfrierungen

Starke Unterkühlungen und Erfrierungen führen zu Blutgefäßwandschädigungen, die bei der nachfolgenden Wiedererwärmung mit verstärkter Durchblutung zu gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung führen

- Warme Kleidung mit dicken Handschuhen ist empfehlenswert. Langärmelige Unterwäsche oder T-Shirts
- Kalte Hände nicht mit kalten Wasser erwärmen – langsam erwärmen

Vorsicht vor Entzündungen

Führen zu einer starken Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung, besonders bei bakteriellen Entzündungen. Auch können Lymphkapillaren durch Streptokinase zerstört werden, so daß die Aufnahme der Gewebsflüssigkeit in das Lymphgefäßsystem vermindert wird.

- Die Wundrose (Erysipel), eine durch Streptokokken hervorgerufene Entzündung, ist die häufigste Komplikation des Lymphödems. Zur Erysipelprophylaxe 4 - 6 mal täglich ein Desinfektionsmittel auf jede Bagatellverletzung des geschädigten Armes über mehrere Tage auftragen. Beim Auftreten eines Erysipels (Schwellungszunahme, Rötung (u.U. auch punktfömige Rötung), Schmerzen, Fieber) Penicillinbehandlung; bei Penicillinallergie alternativ Gabe von Erythromycin oder Tetracyclin. Desinfektionsmittel und Antibiotikum zu Hause und im Urlaub immer bei sich haben. Bei häufigen Erysipelen evtl. ein Penicillin-Depot verabreichen lassen (Rücksprache mit dem Arzt).
- Pilzerkrankungen des Armes und der Hand intensiv mit entsprechenden Salben oder Lösungen behandeln.
- Trockene Haut neigt zu Rhagaden (kleine Risse, die als Eintrittspforte für Bakterien dienen). Zur Hautpflege leicht saure Salbe verwenden.

Vorsicht vor Ekzemen

Die Reaktionen bei Ekzemen führen zu einer Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung

- Allergisierende Kosmetika, Hautmittel und Medikamente meiden. Bei berufsbedingter Allergie (z.B. Reinigungskräfte, Friseure usw.) Berufswechsel mit dem Arzt besprechen. Ekzeme konsequent behandeln.

Vorsicht vor einengender Kleidung

Die restlichen Lymphgefäße werden eingeengt bzw. abgeschnürt, besonders die oberflächlichen an der Haut , wodurch der Lymphabfluss behindert wird

- Keine abschnürenden Ärmel. Bei schwerer Silikon-Brustprothese entsteht Zug am BH-Träger der die Lymphge-fäße auf der Schulter abklemmen kann. Daher leichte Brustprothese aus Schaumstoff oder kombiniert aus Schaumstoff mit Silikon. Eventuell breites Schiebepolster unter BH-Träger oder Spezial-BH mit breiten Trägern. Hochrutschen der leichten Brustprothese kann durch ein-genähte BH-Tasche oder Spezial-BH verhindert werden. Eventuell brustverkleinernde Operation an der anderen Seite erwägen. Zu schwere Brustprothesen können zu Fibrosebalken in Höhe des Körbchen-Unterrand auf dem Brustkorb führen.
- Schulterriemen der Handtasche auf gesunde Seite tragen.
- Armbanduhr, Armreifen und Ringe müssen locker anliegen – besser auf der gesunden Seite tragen.

Vorsicht vor Operationen am Ödemarm und dem zugehörigen Quadranten

Führen zu Zerstörungen von Lymphgefäßen und somit zu verschlechtertem Lymphabfluss, daher nur bei lebensnotwendiger Operation erlaubt

- Im Anschluss an eine Operation manuelle Lymphdrainagebehandlung intensivieren eventuell eine stationäre Lymphdrainagebehandlung bzw. Kur in einer lymphologischen Fachklinik (www.feldbergklinik.de) erwägen.

Vorsicht vor Übergewicht

Fettmassen führen zu einer Komprimierung von Lymphgefäßen, so dass der Abfluss zusätzlich behindert wird

- „Fett und Lymphe vertragen sich nicht". Gewichtsabnahme bei Adipositas wäre risikomindernd.
- Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht. Die Kost sollte gemischt sein mit vielen pflanzlichen Anteilen. Kochsalzarme Ernährung ist günstig, die Trinkmenge bedeutungslos.
- Nikotin verschlechtert ein Lymphödem nicht, ist jedoch gesundheitsschädlich. Alkohol kann ein Lymphödem vorübergehend verschlechtern.

Modifiziert nach Veröffentlichung von Dr. U. Herpertz im Dt. Ärzteblatt 1989;12: 811-3