Tipps für den Alltag - Prophylaxe bei Bein-Lymphödemen

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.

- Zu enge oder schlecht sitzende Schuhe können zu Scheuerstellen oder Druckblasen führen. Kein Barfußgang außerhalb der Wohnung. Beim Baden in natürlichen Gewässern oder im Meer wegen der Verletzungsgefahr durch spitze Steine, Muscheln und Glasscherben Badeschuhe tragen. Bei der Gartenarbeit wegen der Stacheln und Dornen sowie beim Umgang mit Haustieren wegen der Kratz- und Bisswunden lange Hosen tragen. Bei Gefahr von Insektenstichen (z.B. an ruhigen Gewässern oder Grillpartys) lange Hosen, Socken und geschlossene Schuhe tragen. Mückengebiete im Urlaub meiden. Bei der Nagelpflege nicht in die Haut schneiden.
- Beim Arzt keine Injektionen oder Akupunkturbehandlungen in das betroffene Bein oder den zugehörigen Körperquadranten durchführen lassen. Keine Blutegelbehandlung bei zusätzlichem Krampfaderleiden.
- Vorsicht vor Verbrennungen (z.B. Lagerfeuer – Funkensprühen).
- Keine Sportarten, welche die Beine besonders gefährden wie z. B. Fußball, Hockey, Fallschirmspringen und riskanter Skiabfahrtslauf. Keine überdehnenden, reißenden oder zerrenden Bewegungen.
- Bei Knochenbrüchen oder Blutergüssen manuelle Lymphdrainagebehandlung verstärken. Im Winter rutschverhindernde Maßnahmen auf die Schuhsohlen anbringen (Spikes-Sohlen).

Vorsicht vor Überlastungen

Überlastungen führen durch Zunahme der Lymphflüssigkeitsbildung zur Ödemverstärkung

- Im Beruf keine mittelschweren, schweren oder mehrstündigen monotonen leichten Arbeiten mit den Beinen verrichten (z. B. Fließband, Akkordarbeit oder ganztägig nur sitzende oder nur stehende Tätigkeit wie im Büro oder als Verkäufer/in). Günstig ist ein Wechsel zwischen sitzender und gehender Tätigkeit. ,,Liegen und Gehen ist besser als Sitzen und Stehen". Die Frage der Schwerbehinderung, Umschulung, Teilzeitarbeit, Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit mit dem Arzt besprechen.
- Beim Sport sind Überanstrengungen der Beine ungünstig. Nicht überanstrengender Sport ist im Sinne eines Intervalltrainings d.h. mit einer Pause vor Einsetzen der Muskelermüdung ist erlaubt, z. B. Tennis, Skilanglauf und Dauerlauf in Maßen. Günstig sind Schwimmen, Gymnastik und Radfahren. Gymnastik und alle Sportarten (außer Schwimmen) möglichst in der Kompressionsbestrumpfung durchführen, da dieses den Lymphabfluss zusätzlich fördert.
- Bei Fehlstellung der Füße und bei Fußsohlenödem Schuheinlagen benutzen.
- Dauerndes „Herunterhängen“ lassen oder „Überkreuzen“ der Beine 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 bei längeren Autofahrten und Flugreisen) das Bein möglichst hochlagern (Beinkeil). Fußende des Bettes ca. 10 cm hochstellen.
- In der Schwangerschaft arbeitsunfähig schreiben lassen, sobald das Ödem sich verschlechtert. Evtl. vermehrt Lymphdrainagebehandlungen durchführen.

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 betroffenen Bein anwenden. LWS-Massagen nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage.

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.
- 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 am betroffenen Bein oder zugehörigen Körperquadranten anwenden. Auch keine durchblutungsfördernde Salben (Kytta bzw. Finalgon) im Ödemgebiet anbringen.
- Bei Fußbodenheizung isolierende oder offene Schuhe tragen (z.B. Sandalen)
- Sauna und Trockenwärmekabinen können ungünstig sein, daher vorsichtig – ausprobieren (unterste Ebene).

- Auch Hitze am Arbeitsplatz meiden (Bäcker an Backofenstraßen, Gießereiarbeiter)

Anwendungen an der anderen Hüfte oder der LWS nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage.

Vorsicht vor Erfrierungen

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

- Im Winter ist warme Kleidung (wärmende Socken, lange Unterhosen) und warmes Schuhwerk empfehlenswert

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 am betroffen Bein 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 (besonders Fußpilz zwischen den Zehen) 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 Berufswechsel mit dem Arzt besprechen. Ekzeme konsequent behandeln.

Vorsicht vor einengender Kleidung

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

- Keine abschnürenden Hosen, Socken, Strümpfe oder Strumpfbänder verwenden. Keine zu engen Gürtel oder Korsetts. Männer könnten Hosenträger verwenden.

Vorsicht vor Operationen am betroffenen Bein 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