

## Patienteninformation zum Thema Armlymphödem

### Massage sorgsam wählen

Vermeiden Sie klassische Knetmassagen oder Massagegeräte. Massagen an den nicht betroffenen Quadranten sind möglich, jedoch nur in Kombination mit einer Lymphdrainage und Kompression am Ödemarm bzw der Brust

Manuelle Therapie und Marnitz-Therapie ist möglich

### Vermeiden Sie Entzündungen

Jede Verletzung sollten Sie über mehrere Tage 4 bis 6 mal am Tag desinfizieren. Treten Schwellungen, Rötungen, Schmerzen und Fieber auf, gehen Sie bitte umgehend zu einem Arzt /Ärztin

Gerade bakterielle Infektionen sind eine häufige Komplikation bei Lymphödemem und müssen antibiotisch behandelt werden!

### Tragen Sie lockere Kleidung

Abschnürende Kleidung behindert den Lymphfluss. Achten Sie auf gut sitzende BHs mit breiten, gepolsterten Trägern. Schmuck sollte locker um Handgelenk und Finger liegen.

Schwere Taschen sollten nicht über der betroffenen Schulter getragen werden.

### Führen Sie regelmäßig ein Entstauungstraining durch

Für die Anleitung nutzen Sie gern unser Aktivprogramm und unser Handout für zu Hause!

Bitte tragen Sie dabei immer Ihre Kompression!

### Vermeiden Sie Verletzungen

#### Schützen Sie sich im Alltag:

- Handschuhe tragen in der Küche und im Garten

- Haustiere wegen der Gefahr von Kratz- und Bisswunden ggf. von anderen Personen versorgen lassen

#### Informieren Sie das betreuende medizinische Personal:

- keine Blutentnahmen, Blutdruckmessungen und Akupunktur am Ödemarm

- nur lebensnotwendige OPs am Ödemarm bzw. der Brust, denn Operationen zerstören Lymphbahnen

#### Wählen Sie Ihren Sport sorgsam aus:

- gut geeignet sind z.B. Schwimmen, Nordic Walking, moderates Training an Geräten, etc.

- keine reißenden, zerrenden Bewegungen

- keine Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko

### Überlasten Sie sich nicht

Körperliche Überbelastung verstärkt das Ödem. Vermeiden Sie daher schwere Tätigkeiten mit dem betroffenen Arm.

- keine langen einseitigen Bewegungen wie langes Bügeln, Stricken, Schreiben, Fensterputzen, etc.

- moderate Bewegungen sind nützlich und vermindern ein Ödem!!

### Die Trinkmenge hat keinen Einfluss auf das Ödem

Ausnahme bildet hier der Alkohol. Dieser kann ein Lymphödem verschlechtern.