

## Patienteninformation zum Thema Verhalten beim Beinlymphödem

### Massage sorgsam wählen

Vermeiden Sie klassische Knetmassagen oder Massagegeräte am Ödembein, denn sie regen die Bildung der Lympflüssigkeit an. Massagen am Rücken sind möglich, jedoch nur in Kombination mit einer Lymphdrainage und Kompression der Beine. 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 Lymphödemen und müssen antibiotisch behandelt werden!

### Tragen Sie lockere Kleidung

Abschnürende Kleidung behindert den Lymphfluss

Achten Sie auf gut sitzende Unterhosen, die nicht einschnüren. Strümpfe sollten ein breites, locker anliegendes Bündchen haben. Hosen und Gürtel sollten nicht zu eng sitzen

### Führen Sie regelmäßig ein Entstauungstraining durch

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

### Vermeiden Sie Verletzungen

#### Schützen Sie sich im Alltag:

- lassen Sie die Fußpflege von Fachpersonal durchführen
- Haustiere wegen der Gefahr von Kratz- und Bisswunden ggf. von anderen Personen versorgen lassen

#### Informieren Sie Ihr betreuendes medizinisches Personal:

- nur lebensnotwendige OPs am Ödembein, 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.

- kein langes Stehen
- keine langen einseitigen Positionen, wie langes Autofahren oder sitzende Tätigkeit ohne Positionswechsel
- 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.