

Das Lymphödem - Wie man dem Problem begegnet ...

Lymphologin Maria-Elisabeth Rätz-Günther gibt Behandlungstipps

In unserer Dezember-Ausgabe haben wir Ihnen die Problematik von Lymphödemem vorgestellt. Heute befasst sich die Fachärztin Maria-Elisabeth Rätz-Günther mit den Behandlungsmöglichkeiten.

Zunächst einmal: es gibt keine Medikamente zur Behandlung des Lymph- oder des Lipödems! Die Einnahme von Wassertabletten bewirkt sogar eher eine Verschlechterung, da es dadurch zu einer vermehrten Verhärtung des Gewebes kommen kann.

An erster Stelle ist eine konsequente Kompressions- und Entstauungstherapie zu nennen. Es wird zunächst eine manuelle Lymphdrainage in Kombination mit dem Anlegen von Kompressionsverbänden durchgeführt. Diese manuelle Lymphdrainage wird von speziell ausgebildeten Lymphtherapeuten

durchgeführt. Später lösen dann Kompressionstrümpfe die Bandagen ab.

Zur Erhaltung des Therapieerfolges oder auch im Wechsel mit den



Maria-Elisabeth Rätz-Günther gibt Tipps zum Thema "Lymphödem".

manuellen Lymphdrainagen ist die Durchführung intermittierender Kompressionsbehandlungen mit modernen Therapiegeräten sinnvoll.

Dazu sollten gewisse gymnastische Übungen durchgeführt werden, die man sich auch zuvor von seinem Therapeuten zeigen lassen kann. Seit vielen Jahren gibt es Geräte für sog. "Intermittierende pneumatische Kompressionen", die im Laufe der Zeit dem Stand der Wissenschaft entsprechend weiter entwickelt wurden. Diese Anwendung wird in der Praxis Hochstraße 47 unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

Tipps und Tricks - Was Sie tun und was Sie lassen sollten

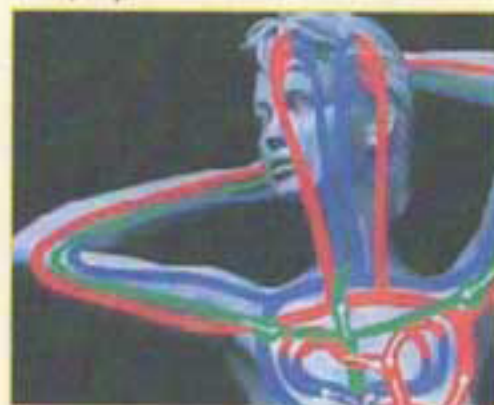
Prinzipielles Dogma: jede Verletzung der noch vorhandenen Lymphgefäße führt zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes! - Deshalb:

- Vorsicht vor Verletzungen: zu enge oder schlecht sitzende Schuhe können zu Scheuerstel-

len oder Druckblasen führen. Kein Barfußgang außerhalb der Wohnung. Beim Baden in natürlichen Gewässern oder im Meer wegen der Verletzungsgefahr durch Muscheln oder Glasscherben Badesandalen tragen. Bei der Gartenarbeit wegen der Stacheln und Dornen sowie im Umgang mit Haustieren wegen möglicher Kratz- und Bisswunden lange Hosen tragen. Vorsicht vor Insektenstichen; Vorsicht bei der Nagelpflege!

- Vorsicht vor Injektionen, Akupunktur und ähnlichem, genaues Abwägen vor Operationen
- Vorsicht vor Überlastungen (beruflich, sportlich): Als Ungeübter keine Extremsportarten durchführen (immer zunächst einen Trainingszustand anstreben). Beim Sport ggf. Kompressionstrümpfe tragen, da dies den

Lymphabfluss fördert. Bei Fehlstellung der Füße Schuheinlagen benutzen. Herunterhängen der Beine ist ungünstig, weil der Lymphfluss erschwert wird.



- Vorsicht vor Überwärmungen und Erfrierungen: Urlaub in heißen Ländern ist ungünstig; Sonnenbestrahlung und Sonnenbrandgefahr gefährlich. Warmwasser und Thermalbad nicht über 34° Grad, besser nur bis 28° Grad. Vorsicht bei heißen Packungen, Heißluft und Fußbo-

denheizung. Unterkühlungen und Erfrierungserscheinungen vermeiden

- Vorsicht vor Entzündungen, Ekzemen und anderen Hauterkrankungen
- Vorsicht vor einengender Kleidung: die restlichen Lymphgefäße werden eingengt, sodass der Lymphabfluss behindert wird.
- Ihre Ernährung sollte ausgewogen sein. Es gibt keine spezielle Diät, die zu empfehlen wäre. Übergewicht sollte allerdings in Absprache mit ihrem Arzt abgebaut werden, da es das Lymphgefäßsystem zusätzlich belastet.

Maria-Elisabeth Rätz-Günther
Praktische Ärztin, Phlebologin
Lymphologin
Hochstr.47, 46236 Bottrop
Telefon (02041) 773340