

Wasseransammlung im Gewebe (Lymphödem)

Information

Ein Lymphödem ist eine übermäßige Ansammlung von Wasser im Gewebe. Es entsteht, wenn zu viel Flüssigkeit in den Zellzwischenraum (Interstitium) austritt oder sie nicht richtig abfließen kann.

Der Abfluss der Lymphgefäße kann beispielsweise gestört sein durch eine Entzündung oder einen Tumor, der die Lymphbahnen zusammendrückt. Aber auch durch eine Operation (Brustentfernung, Lymphknotenentfernung) oder Bestrahlung kann der natürliche Lymphabfluss unterbrochen sein. Ähnlich wie bei einem verstopften Abflussrohr staut sich dann die Lymphe. Durch den Stau wird die Flüssigkeit in diesem Fall aus den Lymphgefäßen in den Gewebезwischenraum gepresst. Lymphödeme können sich vor allem an Kopf, Hals, den Armen und Beinen, der Brust und den Genitalien bilden.

Die ersten Anzeichen eines Lymphödems sind nicht immer leicht erkennbar. Druck- und Spannungsgefühle, eine schnellere Ermüdbarkeit des betroffenen Beines oder Armes, ein leichtes Kribbeln, Stiche oder ein leichtes Taubheitsgefühl können auf ein beginnendes Lymphödem hindeuten. Hautfalten und -furchen sind verbreitert und lassen sich auf der Oberseite von Fingergelenken oder Zehen nicht mehr anheben oder es treten Schwellungen auf, die sich durch Druck mit dem Finger eindellen lassen. Bei ausgeprägten Schwellungen ist die Diagnose eines Lymphödems offensichtlich.

Die Folge eines Lymphödems können Spannungsschmerzen und Bewegungseinschränkungen sein. Durch die gestaute Lymphe können Entzündungsreaktionen und dadurch Verhärtungen im Gewebe entstehen. Die gespannte Haut ist verletzungsanfällig und kann sich schnell entzünden.

Das veränderte Körperbild ist für den Betroffenen eine große psychische Belastung. Rückzug und soziale Isolation können die Folge sein. Die Lebensqualität kann dadurch sehr beeinträchtigt werden.

Die Therapie der Wahl bzw. die wirksamste Methode zur Therapie von Lymphödemen ist die manuelle Lymphdrainage. Hierbei knetet ein speziell ausgebildeter Therapeut die Flüssigkeit mit den Händen aus dem Gewebe. Angepasste Kompressionsstrümpfe sowie spezielle Gymnastikübungen unterstützen die Entstauungstherapie.

Auf was muss ich achten?

- Beugen Sie Verletzungen vor, diese bergen die Gefahr von Entzündungen und heilen schlechter.
- Achten Sie auf Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, Schmerz, Überwärmung) im betroffenen Gebiet.
- Achten Sie auf das korrekte Anziehen der Kompressionsstrümpfe und darauf, dass die Strümpfe intakt (Laufmaschen, Löcher) sind, sonst verlieren sie ihre Wirkung.
- Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig, ca. alle sechs Monate, neue Kompressionsstrümpfe/-bandagen erhalten.
- Lassen Sie sich regelmäßig von Ihrem behandelnden Arzt Lymphdrainage verschreiben. Andere Formen von Massagen dürfen in den betroffenen Körperregionen nicht erfolgen.

Was kann ich selbst tun?

- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung, Schmuckstücke oder Uhrenarmbänder.
- Tragen Sie bequemes und nicht einschnürendes Schuhwerk.
- Vermeiden Sie Überbelastung des betroffenen Körperteils (langes Stehen und Sitzen, Sport, Hausarbeit).
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Empfehlenswert sind sogenannte sanfte Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking.
- Vermeiden Sie Sonne, Hitze, zu warmes Badewasser, Sauna oder extreme Kälte.
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Führen Sie eine sorgfältige Hautpflege durch, z.B. mit W/O-Lotionen oder einer Lösung aus je 16 Trpf. Cistrose, Immortelle und Minze in 100 ml Jojobaöl. Diese regen den Lymphabfluss an.
- Halten Sie die Haut vor allem die Zwischenräume und Falten gut trocken.
- Tragen Sie bei der Hausarbeit Arbeitshandschuhe.
- Vermeiden Sie den Umgang mit kratzenden oder beißenden Haustieren.
- Seien Sie vorsichtig beim Nägelschneiden.

- Reinigen und desinfizieren Sie Hautverletzungen (auch Insektenstiche) im betroffenen Gebiet.
- Achten Sie darauf, dass am betroffenen Arm/Bein kein Blutdruck gemessen wird, keine Spritzen gesetzt werden und kein Blut abgenommen wird.
- Tragen Sie immer einen Kompressionsstrumpf bzw. Kompressionsbandage.
- Waschen Sie ihre Kompressionsstrümpfe aus hygienischen Gründen möglichst täglich aber mindestens dreimal pro Woche mit Feinwaschmittel bei 30° (ohne Weichspüler).
- Lagern Sie den betroffenen Arm oder das Bein hoch. Bei einem Kopflymphödem empfiehlt sich die Oberkörperhochlagerung.
- Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Fleisch, Gemüse und frischem Obst aber kochsalzarm.
- Lassen Sie regelmäßig eine physikalische Entstauungstherapie (Lymphdrainage) durch geschulte Physiotherapeuten durchführen.
- Nehmen Sie Angebote psychosozialer Begleitung und von Selbsthilfegruppen wahr.

Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

- bei Verletzungen im betroffenen Gebiet
- bei Schmerzen und Entzündungen
- bei Verschlimmerung des Lymphödems