

Ratgeber für Menschen mit Arm-Lymphödem-Gefährdung

Durch Entfernung von Lymphknoten aus dem Achselbereich bzw. durch Strahlentherapie ist der Lymphabfluss aus dem Arm beeinträchtigt. Oft kann der Körper Umgehungswege aktivieren um die Beeinträchtigung des Lymphflusses zu kompensieren, so dass es zu keiner erkennbaren Schwellung des Armes kommt.

Dennoch können sich durch den verschlechterten Lymphabfluss schädliche Stoffe im Gewebe ansammeln und die körpereigene Abwehr in dem betroffenen Bereich schwächen. Daher besteht hier eine erhöhte Neigung zu Entzündungen. Jede Entzündung der Lymphgefäße und des sie umgebenden Gewebes schädigt das Lymphsystem zusätzlich. Verletzungen sind Eintrittspforten für Krankheitserreger. Aufgrund der lokalen Schwächung der körpereigenen Abwehr kann es zu heftigen Entzündungen, dem Erysipel, auch Wundrose genannt, kommen. In Minutenschnelle stellt sich hohes Fieber ein, der Arm rötet sich flächenhaft und schmerzt fürchterlich. In diesem Fall ist sofort eine Behandlung mit einem Antibiotikum angezeigt. In schweren Fällen hat diese mittels Infusion (im Krankenhaus) zu geschehen.

Nachfolgend finden Sie Empfehlungen, was Sie tun können, um das Risiko, ein Lymphödem zu bekommen, so gering wie möglich zu halten.

Verletzungen

- Wunden – selbst kleinste – vermeiden (Handschuhe bei Blumenpflege, Gartenarbeit etc., Vorsicht beim Spielen mit Haustieren, Schürfungen beim Sport, Skiabfahrtslauf etc.).
- Sonnenbrand, Verbrennungen (heißes Kochgeschirr, Backofen, Bügeleisen, Grillparty etc.), Verbrühungen verhindern.
- Insektenstichen vorbeugen (langärmelige Kleidung, im Urlaub Mückengebiete meiden, Insektenschutzmittel etc.).
- Vorsicht bei der Nagelpflege.
- Jede Bagatellverletzung des geschädigten Armes über mehrere Tage mehrmals täglich mit Desinfektionsmittel (sollten Sie zuhause und im Urlaub immer bei sich haben) behandeln.
- Keine Blutabnahme, keine Blutdruckmessung, keine Injektion, Infusion oder Akupunktur am betroffenen Arm.
- Bei Knochenbrüchen, Blutergüssen, Verstauchungen, Zerrungen manuelle Lymphdrainage anwenden.
- Operationen am betroffenen Arm und dem zugehörigen Rumpf-Quadranten sind nur zur Abwendung erheblicher Gefährdungen (Lebensgefahr etc.) erlaubt. Nach der Operation manuelle Lymphdrainage, evtl. stationäre Behandlung in einer lymphologischen Fachklinik.

Überlastungen

- Im Beruf keine mittelschweren oder gar schweren Arbeiten verrichten.
- Keine mehrstündigen – selbst leichte – einförmigen Arbeiten mit dem betroffenen Arm (Fließband, Scanner-Kassen, Hand- und Maschinenschreiben nur eingeschränkt möglich) ausüben.
- Vermeiden Sie bei der Hausarbeit Putzen mehrerer Fenster innerhalb eines Tages, stundenlanges Bügeln oder Stricken.
- Einkaufstasche, Koffer etc. mit dem gesunden Arm tragen, Tasche oder Koffer mit Rollen benutzen.
- Keine Sportarten mit ruckartigen Bewegungen (Handball, Volleyball, Tennis, Golf, riskanter Skiabfahrtslauf etc.).

Hitze, Kälte, Entzündungen, Hautprobleme

- Urlaub in heißen Ländern (Hitze, Sonnenbrandgefahr) nur mit großer Vorsicht
- Warmwasserbad, Thermalbad nicht über 33 °C, besser bis maximal 28 °C.
- Sauna vorsichtig ausprobieren. Wenn sich danach ein Spannungs- oder Schweregefühl, Kribbeln („Ameisenlaufen“), Schwellungen der Finger (Ring wird zu eng!) oder gar Schmerzen einstellen, informieren Sie Ihren Arzt darüber und meiden Sie die Sauna zukünftig.
- Keine heißen Packungen, Kurzwelle oder Heißluft (Friseur trockenhaube) am betroffenen Arm oder zugehörigen Rumpf-Quadranten. Anwendungen an der anderen Schulter bzw. der Wirbelsäule (HWS, BWS) nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage des betroffenen Arms durchführen.
- Starke Unterkühlungen und Erfrierungen führen zu Schäden an Blutgefäßen. Bei der nachfolgenden Wiedererwärmung kommt es zu verstärkter Durchblutung mit gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung.
- Meiden Sie allergie-auslösende Kosmetika, Hautmittel und Medikamente. Sprechen Sie bei berufsbedingter Allergie mit Ihrem Arzt über einen Berufswechsel. Ekzeme müssen konsequent behandelt werden.
- Bei trockener Haut zur Hautpflege leicht saure Salbe (Urea [Harnsäure], Lactat [Milchsäure],) verwenden.

Verstärkte Durchblutung

- Keine Massagen oder Massagegeräte am betroffenen Arm und zugehörigen Rumpf-Quadranten anwenden. Die dadurch erhöhte Gewebsdurchblutung führt zu verstärkter Bildung von Lymphflüssigkeit. Zudem besteht die Gefahr der Blutgefäßzerreißung mit Blutergussbildung. Marnitz-Therapie und Krankengymnastik am betroffenen Arm sind erlaubt. Massagebehandlung der anderen Schulter bzw. der Wirbelsäule (HWS, BWS) nur in Kombination mit manueller Lymphdrainage des betroffenen Arms durchführen.

Behinderung des Lymphabflusses

- Keine abschnürende (schmale) BH-Träger (insbesondere bei großen Brüsten) oder Kleidung.
- Schulterriemen der Handtasche nicht auf der betroffenen Seite tragen.
- Armbanduhr, Armreifen und Ringe müssen locker anliegen.
- Nach Möglichkeit leichte Brustprothese wählen. Bei schwerer Brustprothese Spezial-BH mit breiten Trägern verwenden. Bei schmalen Trägern Polsterung unterlegen. Eventuell Brustverkleinerung an der anderen Seite erwägen.

Ernährung, Körpergewicht

- Starkes Übergewicht vermeiden bzw. abbauen. Fettmassen können Lymphgefäße abdrücken, so dass der Lymphabfluss zusätzlich behindert wird.
- Ernährung mit möglichst wenig Kochsalz und Fett, dafür mit ausreichend Eiweiß. Kochsalz zieht Wasser an, Fett (wird von den Lymphgefäßen des Darmes aufgenommen) macht die Lymphe dickflüssig, Eiweiß im Blut bremst den Austritt von Wasser aus den Kapillaren in das Gewebe.

Sport, Freizeit

- Anstrengenden Sport als Intervalltraining ausüben: Vor Einsetzen der Muskelermüdung Pause einlegen.
- Überanstrengungen der Arme vermeiden. Darum Tennis, Golf, Skilanglauf etc. moderat gestalten. Günstig sind Schwimmen, Gymnastik und Walking mit Stöcken.
- Dauerndes Hängenlassen des Armes ist ungünstig. Daher nachts und auch tagsüber (zum Beispiel beim Fernsehen, bei längeren Autofahrten) den Arm möglichst über Herzhöhe lagern. Spezielle Lagerungskissen sind z.B. unter www.lymphoedem-kissen.de erhältlich.

Ratgeber für Menschen mit Arm-Lymphödem-Gefährdung – Seite 2 von 2

Diese Informationen wurden zusammengestellt von

rainer h. kraus (kraus@lymphverein.de)

Vorstand des „Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.“ (www.lymphverein.de)

Mitglied im „Berufsverband der Lymphologen e.V.“ (BVL)

Mitglied der „Deutschen Gesellschaft für Lymphologie e.V.“ (DGL)

Mitglied im „Partenariat Français du Lymphœdème“ (PFL)