

Zum Schluss noch ein paar zusammenfassende Verhaltensregeln für Ödempatienten

- Kompressionsverbände/-strümpfe sind zwar nicht angenehm zu tragen, aber umso wichtiger bei der Behandlung des Ödems.
- Die Gymnastik aus dem Hausaufgabenprogramm ist, wenn möglich, mehrmals am Tag anzuwenden.
- Überprüfen Sie Ihr Zuhause und Ihren Arbeitsplatz auf mögliche Verletzungsquellen.
- Kalte Güsse/Wechselbäder, Wassertreten, Beine hochlagern (auch mit Kompressionsstrümpfen) lindern oftmals den Spannungsschmerz und fördern den lymphatischen Abtransport.

Körperpflege

- Auf gründliche Hautpflege achten.
- Regelmäßige Kontrolle der Haut (auf Verletzungen und Erkrankungen achten). Bei Zunahme des Ödems, bei Entzündungen, bei Hautrötungen oder Fieber suchen Sie bitte sofort einen Arzt auf.
- Vorsichtige Nagelpflege (Verletzungsgefahr).
- Verwenden Sie keine hautreizenden Seifen oder Kosmetika.
- Solarium/Sauna eher vermeiden.

Ernährung

- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.
- Achten Sie auf ausgewogene, kochsalzarme Ernährung.

Kleidung

- Ihre Kleidung sollte immer bequem sitzen, niemals drücken oder einschneiden.
- Schuhe sollten gut passen und keinen Absatz haben.

Sport

- Wandern, Schwimmen (Wassertemp. nicht zu warm), Rad fahren sind empfehlenswert.
- Vermeiden Sie Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko, ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

Urlaub

- Gehen Sie allzu großer Hitze aus dem Weg.
- Meiden Sie feuchtwarmes Klima.
- Schützen Sie sich vor Insektenstichen.
- Legen Sie bei Autofahrten regelmäßig eine Pause ein, achten Sie hierbei auf Bewegung.

Entstauungs- programm

Allgemeine Hinweise zum Üben:

- Tragen Sie bequeme Kleidung (möglichst keine Schuhe)!
- Die Atmung soll auch während des Übens gleichmäßig fließen!
- Durch das Üben sollen weder Schmerzen entstehen noch bestehende verstärkt werden!
- Die jeweilige Wiederholungszahl sollte Ihrem Trainingszustand angepasst sein, jede Wiederholung soll korrekt, ohne Ausweichbewegung, ausgeführt werden.
(z. B. 3 Serien à 10 Wiederholungen mit entsprechender Pausenzeit)
- Bitte nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Therapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind.

Viel Spaß beim Üben und Trainieren
wünscht die physikalische Abteilung der
Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen

Rehabilitationsklinik
Bad Salzelmen
Fachklinik für Orthopädie,
Onkologie und Pneumologie
Badepark 5
39218 Schönebeck
Service-Nr. 0180-3392180
Telefon 03928 718-0
Fax 03928 718-599
info@rehaklinik-bad-salzelmen.de
www.wzk-portal.de

Sehr geehrter Patient. Dieses Hausaufgabenprogramm soll Ihnen helfen und die Möglichkeit geben, mit ihrem Lymphödem, im Volksmund einfach nur „Wasser“ genannt, besser umzugehen und es selbst behandeln zu können.

Im ersten Teil möchten wir Ihnen zeigen, was auf ein Lymphödem hindeutet

Der Daumentest:

- Drücken Sie Ihren Daumen ca. 10 Sek. in das betroffene Gebiet. Verschwindet die entstandene Delle nicht sofort, nachdem Sie den Druck wieder gelöst haben, so könnte es sich um ein Ödem handeln. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Das „Stemmersche“ Hautfaltenzeichen

- Versuchen Sie an Fingern oder den Fußzehen (siehe Abb.) eine Hautfalte abzuheben. Ist dies nur schwer möglich, so könnte es sich um ein Ödem handeln. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.



Im zweiten Teil möchten wir Ihnen die Behandlungsmöglichkeiten vorstellen

- Kompressionsverbände
- Kompressionsstrümpfe
- Manuelle Lymphdrainage
- Entstauungsgymnastik
- Zur Ergänzung der manuellen Lymphdrainage gibt es auch apparative Systeme wie z. B. den lymphamat®

Im dritten Teil möchten wir Ihnen aufzählen, welche Situationen und Verhaltensweisen Sie als Ödempatient vermeiden sollten

- Keine Wärmebehandlung im betroffenen Gebiet.
- Schützen Sie das betroffene Gebiet vor Sonne.
- Keine Akupunkturbehandlungen, Injektionen und Blutabnahmen im betroffenen Gebiet.

Arm

- Blutdruck nicht am betroffenen Arm messen lassen.
- Hausarbeiten wie z. B. Fenster putzen, Wäsche aufhängen etc. vermeiden.
- Kontakt mit heißem Wasser vermeiden (Spülen, Putzen, Handwäsche).
- Tragen Sie keine engen Armbänder, Uhren, Ringe. BHs dürfen nicht einschneiden.
- Versuchen Sie äußerst vorsichtig beim Kochen und Bügeln zu sein.

Bein

- Übereinandergeschlagene Beine vermeiden.
- Verletzungsgefahren vermeiden (z. B. barfuß laufen im Freien).
- Keine engen Schuhe oder Schuhe mit hohen Absätzen tragen.
- Langes Sitzen oder Stehen vermeiden. Liegen oder Laufen, am besten mit Kompressionsstrümpfen, ist dagegen sehr empfehlenswert (Überanstrengung vermeiden).

Im vierten und vielleicht für Sie wichtigsten Teil möchten wir Ihnen ein paar leichte Übungen für die Beine und die Arme zeigen, die Sie liegend und mit leicht erhöhten Beinen durchführen sollten:

Übungen für die Beine

Beginnen Sie die Übungen, indem Sie ca. 10- bis 12-mal durch die Nase in den Bauch atmen. Legen Sie dabei Ihre Hände auf Ihren Bauch, wobei die Fingerspitzen zum Nabel zeigen sollten. Unterstützen Sie die Ausatmung durch den Mund mit einem leichten Druck der Hände auf Ihren Bauch.



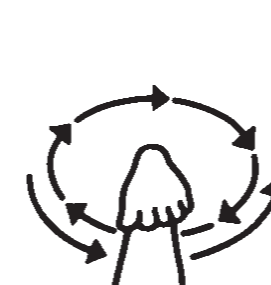
- Zehen einkrallen und wieder strecken



- Zehen spreizen und schließen



- Strecken und beugen Sie Ihre Füße abwechselnd



- Lassen Sie Ihren Fuß nach links und rechts kreisen



- Rad fahren im Liegen: Beine anziehen; dabei Knie und Hüfte beugen, so stark es geht. Dann abwechselnd rechtes - linkes Bein senkrecht hochstrecken und in gestreckter Haltung langsam ablegen (ca. 15- bis 20-mal).

Übungen für die Arme

Beginnen Sie die Übungen, indem Sie ca. 10- bis 12-mal durch die Nase in den Bauch atmen. Legen Sie dabei Ihre Hände auf Ihren Bauch, wobei die Fingerspitzen zum Nabel zeigen sollten. Unterstützen Sie die Ausatmung durch den Mund mit einem leichten Druck der Hände auf Ihren Bauch.



- Drehen Sie Ihre Handflächen hin und her



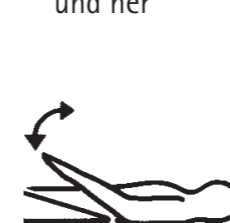
- Spreizen und schließen Sie Ihre Finger



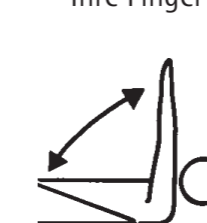
- Lassen Sie Ihre Hand kreisen



- Öffnen und Schließen der Faust



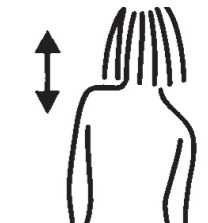
- Unterarm heben und senken



- Arm anheben und wieder absenken



- Kreisen Sie mehrmals mit der Schulter



- Heben und senken Sie mehrmals die Schulter