

# ÖDEMTHERAPIE

Informationen und Tipps rund um Lymph- und Lipödeme





## UNSER ANSPRUCH: IHR WOHLBEFINDEN

Wir möchten Sie in Ihrer Gesundheit unterstützen. In dieser Broschüre erfahren Sie alles rund um das Thema Ödemtherapie. Wie erkennen Sie eine Fehlfunktion des Lymphsystems? Was ist der Unterschied zwischen einem Lymph- und einem Lipödem? Was können Sie tun, wenn Sie Hilfe benötigen, an wen können Sie sich wenden? Welche Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten gibt es und welche davon ist für Sie geeignet? Wir versuchen hier viele Ihrer Fragen zu beantworten und Ihnen zu helfen, optimal unterstützt im Leben zu stehen – für ein Leben in Bewegung!

### INNOVATION MIT ERFAHRUNG

Mit viel Leidenschaft entwickeln wir bei Juzo medizinische Hilfsmittel, die Patienten ihre ganze Therapie hindurch begleiten. Unsere hochwertigen und trendsetzenden Kompressionsprodukte werden bereits in über 60 Länder exportiert. Dabei sind wir ein Familienunternehmen geblieben, das mittlerweile in vierter Generation geführt wird. Unsere Kompressionsbekleidung, Bandagen und Orthesen werden mit modernster Technik gefertigt und versorgen Patienten mit der für sie optimalen Lösung für jeden Anspruch.

Unsere Produkte sollen Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre Beschwerden nachhaltig lindern.

Weitere Informationen rund um Juzo erhalten Sie auf [www.juzo.de/lymphologie](http://www.juzo.de/lymphologie)

### DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

LYMPHWISSEN	4
LYMPHÖDEM	8
LIPÖDEM	18
SELBSTCHECK	28
ÖDEMTERAPIEN	30
TIPPS	36
KONTAKTADRESSEN	39

# LYMPHWISSEN

## LYMPHOLOGIE

Unter Lymphologie versteht man die Lehre von Erkrankungen des Lymphsystems und der Lymphgefäße.

Eine frühzeitige Diagnose von Fehlfunktionen des Lymphgefäßsystems ist wichtig, da diese gravierende Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben können. So kann es durch eine unbehandelte lymphologische Erkrankung zu erheblichen Beeinträchtigungen in Alltag und Beruf kommen. Eine Behandlung muss deshalb frühestmöglich erfolgen, um einer Verschlechterung der Erkrankung entgegenzuwirken.

## DAS LYMPHSYSTEM

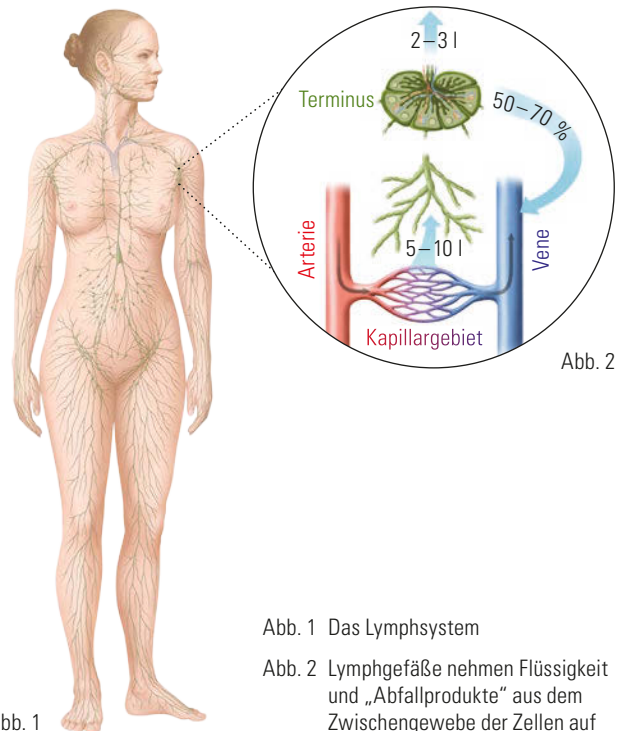
Neben dem Blutgefäßsystem existiert mit dem Lymphgefäßsystem ein weiteres, sehr wichtiges Gefäßsystem im menschlichen Körper. Es durchzieht ebenso den gesamten Körper und verläuft meist parallel zu den Blutgefäßen. Im Vergleich zum Blutkreislauf, ist das Lymphgefäßsystem kein in sich geschlossener Kreislauf. Es handelt sich um ein halboffenes System.

Das Lymphsystem ist der wichtigste Bestandteil des menschlichen Immunsystems. Es übernimmt dabei die Funktion eines Transport- und Abfallsystems für verschiedene Substanzen, die über die Blutgefäße in die Zellzwischenräume gelangen und vom Körper über andere Wege nicht abgebaut werden können. Nur mit einem intakten Lymphsystem und durch einen optimalen Abtransport der Lymphflüssigkeit (Lymphe) gelingt die Entsorgung dieser sogenannten „lymphpflichtigen Last“.

Lymphpflichtige Lasten sind vor allem Substanzen wie Eiweiß, Nahrungsfette, Zellen und Zelltrümmer, aber auch Krankheitserreger wie Bakterien und Viren.

Eine wichtige Rolle im Abtransport und der Reinigung der Lymphflüssigkeit übernehmen die zwischengeschalteten Lymphknoten. Dort wird die Gewebsflüssigkeit filtriert und ein Teil der Flüssigkeit schließlich, gereinigt von Giftstoffen und Krankheitserregern, wieder an das Venensystem zurückgegeben.

Fast die gesamte Gewebsflüssigkeit, einige Liter pro Tag, wird über die Lymphgefäße abtransportiert und über das Lymphsystem in Richtung der zwei Venenwinkel links und rechts des Schlüsselbeines gepumpt. Funktioniert das Lymphsystem also nicht einwandfrei, bleiben Flüssigkeit und Eiweiß im Gewebe zurück und es entsteht eine Schwellung – ein Lymphödem.



## ÖDEME

Ödeme sind sichtbare und tastbare Schwellungen, die durch unterschiedliche Erkrankungen, nach Operationen oder Verletzungen auftreten können. Ein Ödem entsteht durch eine vermehrte Ansammlung von Flüssigkeit oder Fettzellen im Gewebe. Flüssigkeit staut sich und kann nicht mehr vollständig abtransportiert werden.

Ödeme lösen oft Druck- oder Spannungsschmerzen aus und bringen Bewegungseinschränkungen mit sich, die erhebliche Beeinträchtigungen für die Betroffenen bedeuten.

Die unterschiedlichen Ödemformen sind nicht einfach voneinander zu unterscheiden. Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen einen Überblick, an welchen Symptomen Sie Lymph- und Lipödeme erkennen, wie sich die Erkrankungen unterscheiden und welche Therapiemöglichkeiten es gibt.

### GUT ZU WISSEN

Ödeme sind nicht immer krankhaft, treten aber nie ohne einen Grund auf. Deshalb ist es immer wichtig, die Ursache durch einen Arzt abzuklären.



# LYMPHÖDEM

Ein Lymphödem entsteht durch eine vermehrte Ansammlung von eiweißhaltiger Flüssigkeit im Gewebe. Die Lymphflüssigkeit (*Lympe*, lat. *Lympha = klares Wasser*) kann durch das geschädigte Lymphsystem nur unzureichend abtransportiert werden und staut sich deshalb. Ein Lymphödem kann grundsätzlich in allen Körperregionen auftreten, betrifft aber beim Großteil der Erkrankten die Beine.

In vielen Fällen treten beim Lymphödem zwar keine Schmerzen auf, es kommt aber zu starken Schwellungen mit Spannungsgefühl in den betroffenen Bereichen, die oft große Bewegungseinschränkungen und weitere Komplikationen nach sich ziehen können.

Lymphödeme betreffen sowohl Frauen als auch Männer, wobei die Zahl der erkrankten Frauen höher ist. Die häufigsten Auslöser für Lymphödeme liegen in vorangegangenen Erkrankungen, wie z. B. Brustkrebserkrankungen bei Frauen. Wesentlich seltener ist eine angeborene Veranlagung (z. B. zu wenige Lymphgefäße). Ein Lymphödem tritt nicht unmittelbar nach einem Eingriff am Lymphsystem auf. Oft geschieht dies erst Jahre später, also extrem zeitversetzt. So kann es vorkommen, dass die Erkrankung nicht gleich als Lymphödem erkannt wird (Latenzstadium). In der Zeit, die dann ohne eine entsprechende Therapie verstreicht, kann sich der Zustand des Lymphödems negativ verändern und eine nachfolgende Therapie erschwert werden.

Aufgrund unterschiedlicher Entstehungsursachen lassen sich zwei Formen des Lymphödems unterscheiden:

## Primäres Lymphödem

Ein primäres Lymphödem kann bereits unmittelbar nach der Geburt oder im Laufe des Lebens auftreten. Ursachen für seine Entstehung sind:

- › Angeborenes Fehlen von Lymphgefäßen
- › Über- oder Unterentwicklung von Lymphgefäßen oder Lymphknoten
- › Verhärtungen von Lymphknoten

## Sekundäres Lymphödem

Das sekundäre Lymphödem tritt wesentlich häufiger auf als das primäre Lymphödem. Es hat immer eine vorangehende Ursache, durch die das Lymphsystem beeinträchtigt oder geschädigt wurde. Sekundäre Lymphödeme können in allen Körperregionen auftreten, Ursachen dafür gibt es viele. Diese können z. B. sein:

- › Verletzungen, wodurch Lymphbahnen oder -knoten beschädigt werden
- › Operationen, bei denen Lymphknoten entfernt oder Lymphbahnen durchtrennt werden müssen (z. B. Brustkrebsoperation)
- › Entzündungen infolge von Viren, Bakterien, Pilzen, etc.
- › Unbehandelte, chronisch venöse Insuffizienz
- › Tumore, bösartige Erkrankungen, Bestrahlungen, Infektionen, Insektenstiche etc.



Zusätzlich zu primären und sekundären Formen des Lymphödems können folgende Mischformen von Ödemen entstehen:

### **Phlebo-Lymphödem**

Das Phlebo-Lymphödem tritt nahezu ausschließlich an den Beinen auf. Es ist die Folge einer phlebologischen Erkrankung, also einer Erkrankung des Venensystems. Ursachen für die Entstehung eines Phlebo-Lymphödems können z. B. Krampfadern, aber auch eine Thrombose sein. Wird ein Ödem, das aufgrund einer Venenerkrankung entstanden ist (Phlebödem), nicht behandelt, führt dies auf Dauer zu Überlastung des Lymphsystems. Das Gewebe verhärtet sich und ein Phlebo-Lymphödem entsteht.

### **Lipo-Lymphödem**

Ein Lipo-Lymphödem kann in fortgeschrittenen Stadien und als eine Komplikation des Lipödems (Erklärung ab Seite 18 dieser Broschüre) entstehen. Die Lymphgefäße werden durch stark wucherndes Fettgewebe eingeengt, die Lymphe kann nicht mehr ausreichend abfließen und staut sich im Gewebe. Anders als normal, entwickelt sich ein Lymphödem im Rahmen einer Lipödem-Erkrankung meist symmetrisch.



## SYMPTOME

Symptome eines Lymphödems lassen sich nach innerlich wahrnehmbaren und äußerlich sichtbaren Symptomen unterscheiden. An den folgenden Punkten können Sie erkennen, ob Sie möglicherweise ein Lymphödem haben.

### Äußerlich sichtbare Symptome

Diese Anzeichen sind deutlich an den betroffenen Stellen erkennbar und können sich in unterschiedlichem Ausmaß wie folgt zeigen:

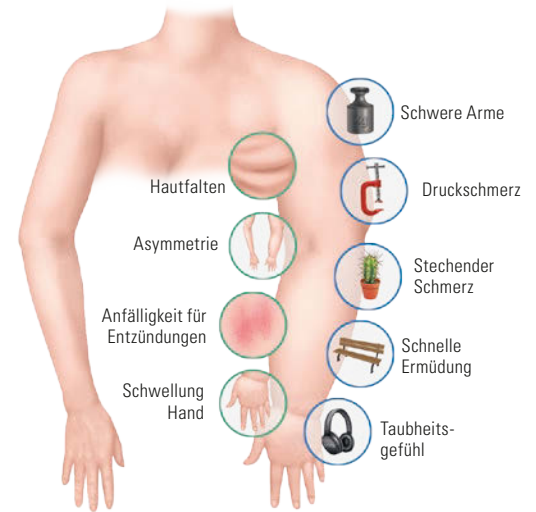
- › Selbsttest (siehe Daumentest rechte Seite)
- › Schwellung einer Extremität, die nicht seitengleich, sondern asymmetrisch auftritt (z. B. nur ein Bein)
- › Fuß und/oder Handrücken sind meist auch geschwollen
- › Hautverfärbungen und andere Hautveränderungen
- › Anfälligkeit für Entzündungen und Hautirritationen
- › Deutlich erkennbare Hautfalten und Furchen
- › Mögliche Bewegungseinschränkungen

### Innerlich spürbare Symptome

Zusätzlich zu den sichtbaren Anzeichen gibt es Symptome, die spürbar auf ein Lymphödem hinweisen können:

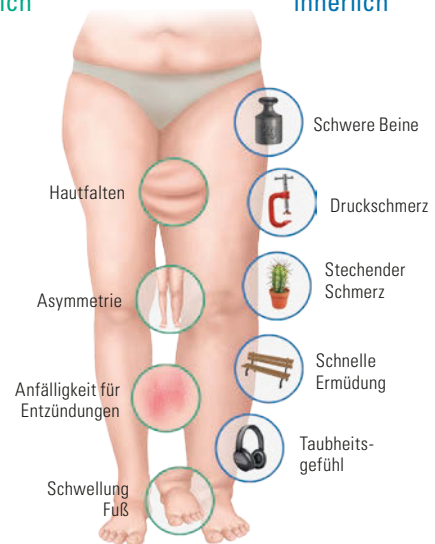
- › Müde, schwere oder schmerzende Extremitäten
- › Druck- und Spannungsgefühl
- › Kribbeln oder Stechen
- › Leichte Taubheit des betroffenen Körperteils
- › Schnellere Ermüdung des betroffenen Beines oder Armes

Wenn Sie eines oder mehrere Anzeichen entdecken die für ein Lymphödem sprechen, sollten Sie einen Facharzt aufsuchen. Durch eine frühzeitige Diagnose lässt sich der Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen.



### Symptome Lymphödem äußerlich

### Symptome Lymphödem innerlich



## DAUMENTEST

Drücken Sie mit dem Daumen ca. 10 Sekunden in das betroffene Gewebe. Verschwindet die Delle nicht sofort nachdem Sie den Daumen entfernt haben, deutet das auf ein Lymphödem hin.

## STADIEN

Lymphödeme lassen sich, je nach Ausprägung, in vier Stadien unterteilen. Das Stadium bestimmt auch die Therapieform des Lymphödems, die sich direkt an die Diagnose anschließen sollte, um einer Ausweitung oder Verschlimmerung entgegenzuwirken.

### Stadium 0 – Latenzstadium

- › Schädigung des Lymphsystems liegt vor und ist bekannt
- › (Noch) kein Ödem sichtbar

### Stadium I – Spontan-reversibles Stadium

- › Weiche Schwellung
- › Ödem bildet sich durch Hochlagern der Gliedmaße zurück
- › Fingerdruck ist nicht schmerzhaft, hinterlässt aber eine sichtbare Delle

### Stadium II – Spontan-irreversibles Stadium

- › Verhärtetes Bindegewebe
- › Ödem bildet sich durch Hochlagern der Gliedmaße nicht mehr zurück
- › Ein Eindringen mit dem Finger ist kaum mehr möglich

### Stadium III – Elephantiasis

- › Volumen der Extremität nimmt extrem zu
- › Verhärtete Haut mit Hautveränderungen
- › Starke Einschränkung der Beweglichkeit

## THERAPIE

Die einzige Behandlungsmöglichkeit, die bei einem Lymphödem nachweislich zu einer Verbesserung beiträgt bzw. einer Verschlimmerung entgegenwirkt, ist die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Dazu gehören die Manuelle Lymphdrainage (MLD), eine auf das Stadium des Lymphödems abgestimmte Kompressionsbehandlung, Hautpflege sowie Entstauungsübungen und ein nötiges Maß an Eigeninitiative der Patienten/innen.

Nur durch eine konsequente und andauernde Therapie kann das Ausmaß eines Lymphödems reduziert und auch dauerhaft erhalten werden.

Die Bausteine und Phasen der KPE werden Ihnen ab Seite 30 dieser Broschüre ausführlich erklärt.



### Operative Methoden

- › Resektionsmethoden
- › Ableitende Verfahren
- › Rekonstruktive Verfahren

Für alle diese Maßnahmen und Verfahren müssen ganz spezielle Voraussetzungen und Gegebenheiten vorliegen sowie Nutzen und Risiken abgewogen werden.

## GUT ZU WISSEN

Ab Seite 36 haben wir Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihrem Körper bei einem Lymphödem zusätzlich zur Therapie etwas Gutes tun können. Unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden zum Beispiel durch entsprechenden Sport oder gesunde Ernährung. Finden Sie heraus, was Ihnen persönlich am besten hilft und guttut!



## KOMPLIKATIONEN

Wird ein Lymphödem gar nicht, unzureichend oder falsch therapiert, können sich im Laufe der Jahre Hautveränderungen, Gewebeverhärtungen und weitere Komplikationen entwickeln, die zusätzlich zu Problemen führen.

Die Haut wird an den vom Lymphödem betroffenen Körperstellen trocken und beginnt sich zu schuppen. Da Eiweiß durch das geschädigte Lymphsystem nicht ausreichend abtransportiert werden kann, lagert sich dieses im Gewebe ein. Dies kann zu Entzündungen führen. Neues Bindegewebe wird gebildet, das Ödem wird infolge dessen noch größer und verhärtet sich (Fibrosen).

Da das Immunsystem bei Lymphödempatienten/innen im Bereich des Lymphödems gestört ist, ist der Organismus anfälliger für bakterielle Hautinfektionen wie Wundrose (Erysipel) oder Hautpilz (Mykose). Diese müssen schnellstmöglich medikamentös behandelt werden.



# LIPÖDEM

Bei einem Lipödem (*griech. Lip = Fett*) handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung. An einem Lipödem erkranken fast ausschließlich Frauen, da deren Gewebe anders strukturiert ist als bei Männern. Vermutlich liegt die Anlage für ein Lipödem bereits in den Genen der Betroffenen. Auslöser der chronischen Erkrankung sind meist Hormonumstellungen im Körper, wie sie während der Pubertät, einer Schwangerschaft oder den Wechseljahren auftreten. Besteht die Krankheit bereits, kann es besonders dadurch wieder zu einer Verschlechterung der Symptome kommen.

Bei einem Lipödem lagern sich krankhafte Fettzellen an bestimmten Körperstellen ab. An diesen betroffenen Stellen ist das Gewebe druck- und schmerzempfindlich und neigt sehr schnell zur Bildung von Hämatomen. Die Fettansammlungen liegen, gerade zu Beginn der Krankheit, hauptsächlich vom Bauchnabel abwärts, also an Po, Hüften und den Beinen, später können diese auch an den Armen auftreten. Ein Lipödem, das sich über Oberschenkel- und Hüftbereich erstreckt, wird auch als „Reiterhosenphänomen“ bezeichnet.

Ein Lipödem betrifft immer beide Körperhälften symmetrisch, d.h. immer beide Beine und/oder Arme. Der Rumpf ist im Verhältnis zu den erkrankten Körperteilen meist relativ schlank. Deshalb macht es häufig den Anschein, als ob der Körper „falsch zusammengesetzt“ wäre, denn Beine und Oberkörper passen optisch nicht zusammen.

In seltenen Fällen können auch Männer unter einem Lipödem erkranken. Dieses kann infolge von hormonell wirksamen Therapien, ausgeprägten Hormonstörungen oder als Folge einer schweren Lebererkrankung (z. B. Leberzirrhose) entstehen.

## GUT ZU WISSEN

Weitere Informationen, Tipps und Erfahrungsberichte von Betroffenen finden Sie auch unter [www.deinestarkeseite.de](http://www.deinestarkeseite.de)



## SYMPTOME

Bis die Diagnose Lipödem gestellt wird, dauert es leider oft sehr lang. In vielen Fällen wird es fälschlicherweise mit Adipositas verwechselt da beides häufig parallel zueinander auftritt, was eine Differenzierung erschwert. An den folgenden Punkten können Sie erkennen, dass Sie möglicherweise ein Lipödem haben.

### Äußerlich sichtbare Symptome

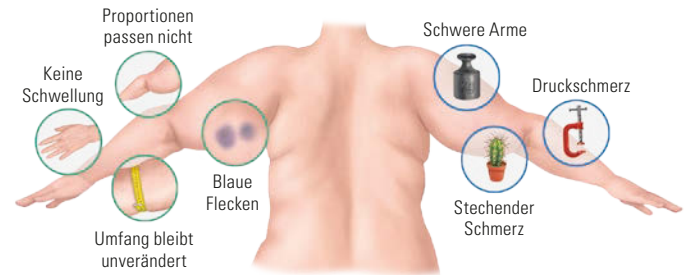
Es gibt Anzeichen, an denen man ein Lipödem äußerlich bereits sehr gut erkennen kann:

- › Es besteht eine hohe Anfälligkeit für blaue Flecken
- › Sport, gesunde Ernährung oder Diäten zeigen an den betroffenen Stellen keinen Erfolg, der Umfang wird nicht oder nur unwesentlich geringer
- › Hände und Füße sind schlank und nicht geschwollen, beide Beine und/oder Arme sind überproportional stark ausgeprägt
- › Der Körper sieht aus wie falsch zusammengesetzt, der Oberkörper ist verhältnismäßig schlank, Po, Hüfte und Beine und/oder Arme aber deutlich voluminöser
- › Konfektionsgrößen für Ober- und Unterkörper unterscheiden sich extrem voneinander

### Innerlich spürbare Symptome

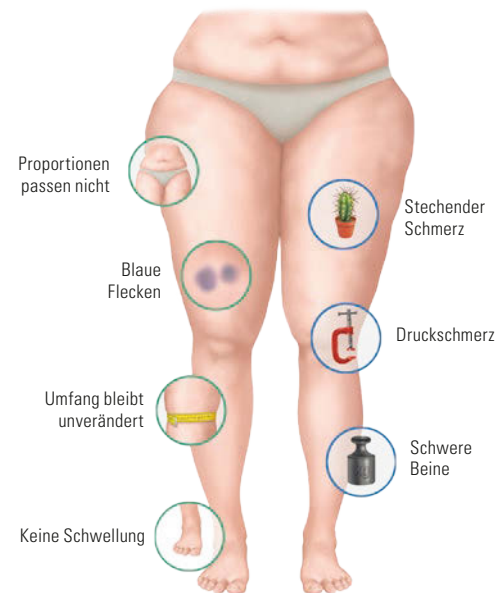
Zusätzlich zu den sichtbaren Anzeichen gibt es Symptome, an denen man ein Lipödem spüren kann. Diese können sich nach langem Sitzen, Stehen, im Laufe des Tages oder auch durch Wärme noch verstärken:

- › Extreme Berührungsempfindlichkeit des Gewebes
- › Druckschmerzhaftigkeit
- › Schweregefühl in den Beinen durch vermehrtes Fettgewebe und gestaute Gewebsflüssigkeit



Symptome Lipödem  
äußerlich

Symptome Lipödem  
innerlich



Wenn Sie eines oder mehrere Anzeichen bei sich entdecken, sollten Sie einen Facharzt aufsuchen. Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, um einen optimalen Therapieverlauf zu gewährleisten und einer Verschlimmerung entgegenwirken zu können.

## STADIEN

Lipödeme werden in verschiedene Stadien eingeteilt. Wird ein Lipödem nicht behandelt, nimmt der Umfang der Körperteile im Laufe der Jahre immer weiter zu. Deshalb ist eine frühzeitige Diagnose eines Facharztes und der Beginn einer entsprechenden Therapie enorm wichtig, um einem Fortschreiten der Krankheit entgegenzuwirken.

### Stadium I

- › Glatte, gleichmäßig verdickte Hautoberfläche
- › Feinknotige Gewebestruktur

### Stadium II

- › Überwiegend wellenartige Hautoberfläche sog. „Orangenhaut“
- › Grobknotige Gewebestruktur (die Knoten können ca. die Größe einer Walnuss bzw. Faust haben)

### Stadium III

- › Ausgeprägte Umfangsvermehrung
- › Sehr grobe und verhärtete Hautoberfläche
- › Gewebe bildet grobe Lappen Fettgewebe, das sich an den Oberschenkeln und Knien ansammelt



Stadium 1

Stadium 2

Stadium 3

## TYPENEINTEILUNG

Es ist nicht immer einfach, ein Lipödem einwandfrei zu erkennen, denn es kann in verschiedenen Erscheinungsformen auftreten und bei jeder Patientin anders aussehen. Je nachdem, welche Bereiche an den Beinen und/oder Armen betroffen sind, lassen sich mehrere Typen unterscheiden.



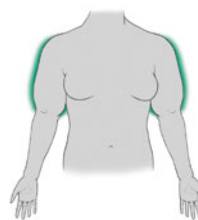
Oberschenkel-Typ



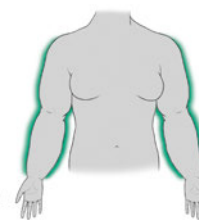
Ganzbein-Typ



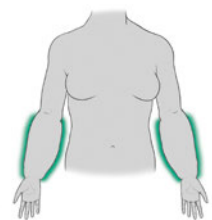
Unterschenkel-Typ



Oberarm-Typ



Ganzarm-Typ



Unterarm-Typ

## THERAPIE

Einer Verschlechterung des Lipödems kann durch eine frühzeitige Diagnose vorgebeugt werden. Da es sich bei einem Lipödem um eine chronische Erkrankung handelt, wird diese Sie Ihr ganzes Leben lang begleiten. Die Ausmaße und mögliche Folgen des Lipödems können Sie durch konsequente Therapie positiv beeinflussen und Beschwerden lindern. Es ist wichtig, dass Sie sich und Ihre Erkrankung akzeptieren und Behandlungsmöglichkeiten so frühzeitig wie möglich und auch dauerhaft wahrnehmen und zum „Manager“ Ihrer Erkrankung werden.

Bei einem Lipödem bringen weder Diäten oder Fastenkuren noch Sport den gewünschten Erfolg, denn eine Fettreduzierung wird dadurch an den betroffenen Stellen nicht eintreten. Sie werden nur an „gesunden“ Partien Ihres Körpers abnehmen. Daher sind diese Möglichkeiten zur Behandlung eines Lipödems nicht zielbringend. Generell sollte trotzdem auf eine gesunde Ernährung, Bewegung und Sport in Kompressionsbekleidung geachtet werden. Eine Heilung von Lipödemem ausschließlich durch Medikamente ist nicht möglich.

Ein Lipödem wird durch die Kombinierte Physikalische Entstauungstherapie (KPE) mit Manueller Lymphdrainage (MLD) und unterstützender Kompressionstherapie behandelt (konservative Methode). Diese gliedert sich in zwei Phasen (Phase 1: Entstauungsphase, Phase 2: Erhaltungs-Optimierungsphase).



Für einige Patientinnen können auch operative Eingriffe wie eine Fettabsaugung (Liposuktion) und danach manchmal nötige plastisch chirurgische Eingriffe in Frage kommen. Dies muss aber von Fall zu Fall vom behandelnden Arzt individuell entschieden werden und setzt häufig eine durchgeführte konservative Behandlungsmethode voraus.

Weitere Informationen zu Therapiemöglichkeiten finden Sie ab Seite 30 dieser Broschüre.





## KOMPLIKATIONEN

### Entstehung eines Lipo-Lymphödems

Besonders in fortgeschrittenen Stadien des Lipödems kommt es häufig, wie bereits beim Lymphödem erklärt, zu einem sogenannten „Lipo-Lymphödem“.

Hier tritt neben dem bereits bestehenden Lipödem zusätzlich eine Lymphabflussstörung auf. Diese Mischform entsteht aus der extremen Einengung der Lymphgefäße durch stark wucherndes Fettgewebe. Die Lymphe kann nicht mehr ausreichend abfließen und staut sich im Gewebe.

Das Lymphödem entwickelt sich im Rahmen einer Lipödemerkrankung, abweichend von seinem normalen Auftreten, meist symmetrisch.

### Orthopädische Folgeschädigungen

Aufgrund von Volumenvermehrungen an den Innenschenkeln kann es zu erheblichen Beeinträchtigungen der Bewegung und des Gangbildes kommen. Fehlstellungen im Bereich der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke können hier die Folge sein.

### Schädigung des Venensystems

Wird bei Ihnen ein Lipödem diagnostiziert, ist zusätzlich eine phlebologische Untersuchung des Venensystems anzuraten, denn das Venensystem kann durch ein bestehendes Lipödem zusätzlich Schaden nehmen. Durch frühzeitiges Erkennen einer Venenfehlfunktion können oberflächliche Krampfader und eine Schädigung des tiefen Venensystems vermieden bzw. bereits bestehende Venenleiden ebenfalls behandelt werden.

Informationen zu möglichen Venenerkrankungen finden Sie in unserer Patientenbroschüre „Phlebologie – Tipps und Informationen rund um Ihre Venengesundheit“.



# SELBSTCHECK

## LYMPH- ODER LIPÖDEM?

Um Ihnen den Vergleich zwischen Lymph- und Lipödem zu erleichtern, haben wir hier für Sie noch einmal die wichtigsten Unterscheidungskriterien zusammengefasst. Es gibt einige Punkte an denen man feststellen kann, ob es sich bei Ihnen um ein Lymph- oder Lipödem handeln könnte.

	LYMPHÖDEM	LIPÖDEM
Auftreten des Ödems	asymmetrisch	symmetrisch
Schmerzhafte Druckempfinden	nein	ja
Blaue Flecken (Hämatome)	nein	ja
Wundrose (Erysipel)	häufig	nein
Vorhandene Schwellung an Fuß- und/oder Handrücken	ja	nein

### WICHTIG

Dieser Selbstcheck ersetzt nicht den Besuch bei einem Facharzt. Um eine einwandfreie und korrekte Diagnose stellen zu können, ist dieser unbedingt notwendig.

### GUT ZU WISSEN

Ein positives „Stemmer’sches Zeichen“ kann ein Hinweis auf ein Beinlymphödem sein. Dieses können Sie leicht bei sich selbst überprüfen.

Versuchen Sie, mit Zeigefinger und Daumen die Haut an Ihrer zweiten Zehe anzuheben. Gelingt Ihnen das und Sie können die Haut gut fassen, spricht man von einem negativen Stemmer’schen Zeichen. In diesem Fall liegt wahrscheinlich kein Lymphödem vor.

Gelingt es Ihnen nicht, d.h. die Haut lässt sich nicht anheben, so spricht man von einem positiven Stemmer’schen Zeichen, was darauf hindeutet, dass Sie vermutlich ein Lymphödem haben.

Vergleichen Sie die Dicke der Hautfalte an den genannten Zehen beider Füße. Am Fuß mit einem positiven Stemmer’schen Zeichen ist diese deutlich verdickt.

Ist das Stemmer’sche Zeichen negativ, bedeutet dies nicht unbedingt, dass ein Lymphödem ausgeschlossen werden kann. Sollten Sie weitere Symptome haben, lassen Sie diese bitte unbedingt durch einen Facharzt abklären.

# ÖDEMTERAPIEN

Eine Heilung von Lymph- und Lipödemen ist nicht möglich. Je früher aber mit einer Therapie begonnen wird, desto größer ist die Chance, das Ausmaß der Erkrankung in Grenzen zu halten. Dadurch können auch Komplikationen und Folgeerscheinungen wie extreme Bewegungsbeeinträchtigungen, Hauterkrankungen oder zusätzliche Venenleiden reduziert bzw. vermieden werden.

Die effektiven konservativen Ödemtherapien, die Komplexe (Lymphödem) bzw. Kombinierte (Lipödem) Physikalische Entstauungstherapie (KPE), besteht aus vier Säulen: Manuelle Lymphdrainage (MLD), Kompressionstherapie, Hautpflege und Bewegungstherapie. Diese sind in zwei aufeinander aufbauende Phasen aufgeteilt. Mit Hilfe dieser vier Säulen ist es möglich, Lymphödem und, bis zu einem bestimmten Grad, auch Lipödeme effizient zu behandeln, einer Verschlimmerung entgegenzuwirken, Verbesserungen zu erzielen und diese auch zu erhalten. Es benötigt hier den Patienten selbst als „Manager“ seiner Erkrankung.

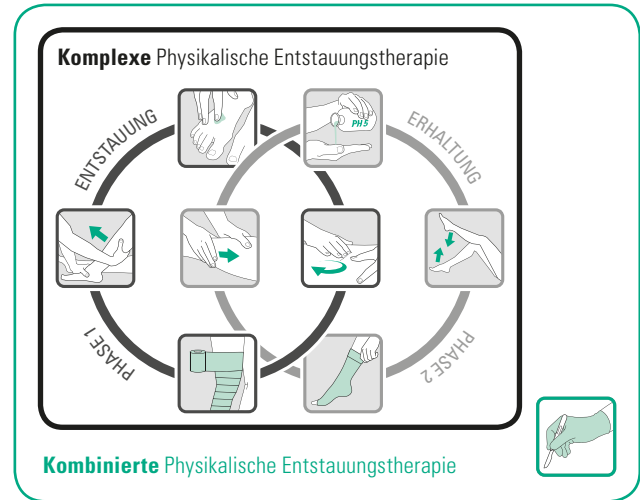
## Phase 1: Entstauungsphase

Die erste Phase der KPE hat das Ziel, den Lymphabfluss in der erkrankten Körperregion zu verbessern, Verhärtungen in Gewebe (Fibrosen) zu lockern und den Abtransport der eiweißreichen Ödemflüssigkeit zu erleichtern. Diese Phase besteht aus den Bausteinen einer engmaschigen, möglichst täglich stattfindenden Manuellen Lymphdrainage (MLD), ergänzender Kompressionstherapie mit möglichst täglichen Kompressionsbandagen sowie Bewegungstherapie und Hautpflege.

## Phase 2: Erhaltungsphase

In der zweiten Phase der KPE werden die Einheiten der MLD nach individuell benötigtem Therapiebedarf reduziert und der erzielte Therapieerfolg versucht, dauerhaft zu erhalten und zu optimieren. Dies geschieht durch flachgestrickte Kompressionsbekleidung (z. B. Juzo Expert oder Expert strong) und Bewegungstherapie.

## DIE VIER BAUSTEINE DER KPE IN DER KONSERVATIVEN THERAPIE



## Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Bei der MLD handelt es sich um eine therapeutische Massagetechnik. Mit speziellen Handgriffen ist es möglich, den Lymphabfluss zu aktivieren und das Gewebe zu entstauen. Eingelagerte, eiweißreiche Flüssigkeit wird über das Lymphsystem entsorgt. So kann sich das Ödem zurückbilden und das verhärtete (fibrotische) Bindegewebe wird gelockert und dadurch weicher. Bei der Therapie eines Lipödems steht die Schmerzreduktion und die Mobilisation des Gewebes im Vordergrund.

Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Massage erfolgt die Lymphdrainage mit sanften, langsamen Griffen. Ob eine Lymphdrainage für Sie geeignet ist, wird Ihr Arzt mit Ihnen besprechen.

## Kompressionstherapie

Um die Entstauungssituation nach der MLD zu erhalten, muss direkt nach der MLD mit Kompression ergänzend therapiert werden, um ein erneutes, schnelles Anstauen von Lymphflüssigkeit zu reduzieren. Da in Phase 1 der KPE durch die kontinuierliche Umfangabnahme große Größenschwankungen zu erwarten sind, muss der betroffene Körperteil mit speziellen lymphologischen Kompressionsverbänden komprimiert werden (z. B. mit Juzo SoftCompress in Verbindung mit Kurzzug-Kompressionsbinden). Diese ermöglichen eine individuelle Anpassung an die Patienten und deren jeweilige Ödemumfänge.

Gegen Ende der ersten Phase der KPE, wenn keine extremen Umfangsschwankungen und -reduzierungen mehr zu erwarten sind, werden die verwendeten Kompressionsverbände durch lymphologische, meist flachgestrickte Kompressionsbekleidung, zur Erhaltung des Therapieerfolges der Entstauungsphase, ersetzt. Diese wird für jeden Patienten extra angemessen und individuell produziert.

Eine perfekte und optimal angepasste Kompressionsversorgung darf nicht einschnüren oder rutschen. Speziell ausgebildete Fachkräfte ermitteln über Ihre persönlichen Körpermaße eine Kompressionsversorgung, die extra für Sie passgenau und exakt angefertigt wird. Die Passform sollte in Zukunft regelmäßig im Fachhandel überprüft und für weitere Versorgungen neu angemessen werden.

## Bewegungstherapie

Gezielte Übungen oder allgemein Bewegung in Kompression sorgen in der Erhaltungsphase weiterhin für eine Förderung des Lymphabflusses. Dadurch können die Erfolge der MLD und Kompressionstherapie dauerhaft erhalten bleiben und das Ödem sogar noch weiter abnehmen. Es ist enorm wichtig, dass Sie in der Therapie mit viel Eigenmotivation mitarbeiten, um bestmögliche Ergebnisse zu erhalten.

## Hautpflege

In beiden Phasen der KPE ist die tägliche Hautpflege besonders wichtig. Die Haut von Ödempatienten ist viel empfindlicher und anfälliger für Entzündungen und Infektionen, als es bei Patienten ohne Ödeme oder gesunden Menschen der Fall ist.

Die Haut wird durch die regelmäßige Versorgung mit Kompressionsbandagen bzw. das tägliche Tragen von Kompressionsbekleidung trocken und kann zu jucken beginnen. Wird sie dann nicht entsprechend gepflegt, kommt es zu schuppigen oder rissigen Stellen, an denen Bakterien leichter in die Haut eindringen können. Das kann bei Lymphödemen zu Komplikationen wie Wundrose (Erysipel) oder anderen bakteriellen Entzündungen führen.

Reinigen Sie Ihre Haut mit einer Seife mit saurem pH-Wert (alle Werte unter 7), um den Säureschutzmantel zu erhalten. Zusätzlich sollten Sie die Haut morgens und abends sorgfältig mit einer reichhaltigen und feuchtigkeitsspendenden Lotion eincremen (z. B. Juzo Lymph Lotion). Dabei bitte darauf achten, dass die Lotion vollständig in die Haut eingezogen ist, bevor Sie Ihre Kompressionsbekleidung anziehen.

## TIPP

Kompressionsbekleidung sitzt eng und wie eine zweite Haut am Körper. Deshalb bedarf es besonders zu Beginn einer Therapie etwas Übung, diese anzuziehen. Lassen Sie sich davon aber nicht entmutigen, denn mit der Zeit, etwas Erfahrung und nützlichen Hilfsmitteln wird das Anziehen immer einfacher.

## LIPOSUKTION – EINE WEITERE MÖGLICHKEIT IN DER LIPÖDEM-THERAPIE

Das vermehrte Fettgewebe kann nur durch eine Liposuktion, also eine Fettabsaugung entfernt werden. Dies sollte erst nach einer mehrmonatig durchgeführten konservativen Therapie erfolgen. Allerdings ist aber auch durch eine Liposuktion keine garantierte Heilung des Lipödems möglich, eine zeitweise Entlastung und Verringerung der Beschwerden kann jedoch dadurch erreicht werden.

Sollten Sie eine Liposuktion ins Auge fassen ist es unbedingt nötig, sich bei einem oder mehreren Fachärzten über die möglichen Erfolge, Risiken und Nebenwirkungen, auf Sie zukommenden Kosten und Langzeitergebnisse dieser Methode aufklären zu lassen. In den wenigsten Fällen übernehmen die Krankenkassen die Kosten für eine Liposuktion. Die Kosten für eine Kompressionsbekleidung werden dagegen in den meisten Fällen übernommen.

### AMBULANT ODER STATIONÄR?

Ob Lymph- oder Lipödeme ambulant oder stationär behandelt werden, hängt in erster Linie vom Stadium der Ödeme und eventueller Begleiterkrankungen ab.

Sowohl Lymph- als auch Lipödeme bis Stadium I können normalerweise ambulant behandelt werden. Ab Stadium II muss individuell entschieden werden, ob eine Entstauungsphase der KPE ambulant möglich ist oder stationär durchgeführt werden muss. Aus mehreren Gründen kann es sinnvoll sein, ein Ödem stationär behandeln zu lassen:

- › Eine Verbesserung der Symptome kann nur eintreten, wenn die Therapie in der Entstauungsphase (KPE Phase 1) lückenlos, komplett und kontinuierlich, also möglichst täglich, stattfindet. Wird sie unterbrochen, kann sich der Befund und die Symptome verschlechtern.

- › Da kurz nach einer Diagnose oft eine Unkenntnis der Erkrankung vorliegt, kann es hilfreich sein, sich mit Patienten auszutauschen, die ein ähnliches Krankheitsbild teilen. Sie werden dann auch sehen, dass mit konsequenter und perfekt abgestimmter Behandlung Alltag und Beruf gut gemeistert werden können. Hilfestellung und Tipps können Sie auch in Lymph-Lip-Selbsthilfegruppen bekommen.
- › Gerade wenn ein Lymph- oder Lipödem schon weiter fortgeschritten ist, kann es intensive Maßnahmen erfordern, um Umfänge deutlich zu reduzieren. Mitunter kann es sein, dass Patienten/innen einen Großteil des Tages mit der Therapie beschäftigt sind. In solchen Fällen ist eine ambulante Versorgung nicht immer möglich.
- › Nur durch tägliches Tragen der Kompressionsbandagierungen in der Entstauungsphase oder der Kompressionsbekleidung in der Erhaltungsphase können Erfolge sichtbar und diese auch langfristig erhalten werden. Oftmals kann die Motivation gerade in der Erhaltungsphase der Therapie nachlassen. Ein stationärer Aufenthalt mit einer konsequenten Entstauungstherapie und daraus resultierende Umfangs- und Schmerzreduzierungen können hier zusätzlich unterstützen, die Kompressionskleidung auch weiterhin konsequent zu tragen.
- › Eine stationäre Behandlung umfasst zusätzlich weitere wichtige unterstützende Maßnahmen wie Hautpflege, Ernährungsberatung, Schmerztherapie, Fitnesstraining, psychologische Betreuung oder eine Anleitung zur Selbstbehandlung nach der Entlassung. Eine Intensiventstauungsphase und das Erlernen einer korrekten Selbstbehandlung können Sie auch in ambulanten lymphologischen Schwerpunktpraxen durchführen.



## WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Wenn Sie ein Ödem haben, können Sie Ihre individuelle Therapie unterstützen und den Erfolg maßgeblich beeinflussen. Viele Dinge erfordern nur einen minimalen Aufwand, bewirken aber eine ganze Menge.

Ein entscheidender Faktor ist eine positive Einstellung zu sich selbst und seinem Körper zu haben: Akzeptieren Sie Ihr Ödem. Leben Sie MIT dem Ödem, aber nicht FÜR das Ödem. Generell gilt: Vermeiden Sie möglichst Verletzungen, Überanstrengung, große Hitze oder Kälte.

### Körperpflege & Hygiene

Die tägliche Körperpflege ist gerade für Ödempatienten enorm wichtig, da die Haut an den betroffenen Stellen sehr empfindlich und anfällig für Entzündungen und Infektionen sein kann.

- › Reinigen Sie Ihre Kompressionsbekleidung täglich, nur so bleiben die elastischen Eigenschaften dauerhaft erhalten.
- › Verwenden Sie zur Hautpflege Seife mit saurem pH-Wert (alle Werte unter 7). So erhalten Sie den Säureschutzfilm Ihrer Haut.
- › Pflegen und verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer reichhaltigen und feuchtigkeitsspendenden Pflege (z. B. Juzo Lymph Lotion). Ziehen Sie Ihre Kompressionsbekleidung erst nach dem kompletten Einziehen der Pflegelotion in die Haut an.
- › Suchen Sie einen Arzt auf, sobald Sie Anzeichen einer flächigen Rötung, plötzlich ansteigendes Fieber, spontan auftretende Schmerzen und Schwellung oder eine Pilzkrankung (juckende Rötung, gelbe, brüchige Nägel, Einrisse zwischen den Zehen) bemerken.
- › Achten Sie auf sorgfältige Nagelpflege und schneiden Sie nicht in die Nagelhaut.
- › Tragen Sie immer ein Desinfektionsmittel bei sich, um bei eventuellen Verletzungen sofort reagieren zu können.

### Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist immer empfehlenswert, denn jedes Kilo zu viel belastet Ihren Körper zusätzlich:

- › Versuchen Sie Normalgewicht zu erreichen und zu halten.
- › Bieten Sie Ihrem Körper genügend Ballaststoffe und reduzieren Sie Zucker und Fett.
- › Vermeiden oder reduzieren Sie nach Möglichkeit Alkohol und Nikotin.
- › Trinken Sie mindestens 2 Liter pro Tag, am besten Wasser oder ungesüßte Getränke.

### Sport

Bei Lymph- und Lipödemen lässt sich nicht pauschal sagen, was dem Einzelnen guttut. Hören Sie deshalb in sich hinein und achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers:

- › Sportarten wie leichtes Joggen, Walken Schwimmen oder Aqua-Fitness in nicht zu warmen Wasser sind gut geeignet und unterstützen die Therapiemaßnahmen. Wasserdruck wirkt außerdem als „natürliche“ Kompression.
- › Bevorzugen Sie Ausdauersportarten und körperliche Aktivitäten mit sanften Bewegungen. Tragen Sie bei sportlichen Aktivitäten Ihre Kompressionsbekleidung.

### Kleidung

Durch größere Umfänge an Beinen und/oder Armen oder anderen betroffenen Körperstellen kann es für Ödempatienten schwierig sein, passende Kleidung oder Schuhe zu finden:

- › Tragen Sie bequeme Kleidung, die Sie nicht einengt.
- › Achten Sie auf Bündchen oder Träger, die Sie nicht drücken oder einschnüren.
- › Bevorzugen Sie komfortables Schuhwerk, idealerweise mit niedrigen Absätzen, eventuell orthopädisch angepasste Schuhe.



## KONTAKTADRESSEN

Deutsche Gesellschaft für Lymphologie (DGL)

E-Mail: [post@dglymph.de](mailto:post@dglymph.de)

[www.dglymph.de](http://www.dglymph.de)

Lymphselbsthilfe e. V.

E-Mail: [info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de)

[www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

LymphNetzwerk

E-Mail: [info@lymphnetzwerk.de](mailto:info@lymphnetzwerk.de)

[www.lymphnetzwerk.de](http://www.lymphnetzwerk.de)

Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.

E-Mail: [kontakt@lymphverein.de](mailto:kontakt@lymphverein.de)

[www.lymphverein.de](http://www.lymphverein.de)

Lymphologicum®

Deutsches Netzwerk Lymphologie e. V.

E-Mail: [info@lymphologicum.de](mailto:info@lymphologicum.de)

[www.lymphologicum.de](http://www.lymphologicum.de)



**Julius Zorn GmbH**

Juliusplatz 1  
86551 Aichach  
Deutschland

[www.juzo.de](http://www.juzo.de)



Überreicht von:



Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

DE · 14300101/18/35 · 8406 · 06/2017 · Änderungen und Irrtümer vorbehalten.