

Machen Sie Ihr Lymphsystem mobil

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit für spezielle Übungen, die Ihre Lymphmotorik anregen – ganz einfach mal zwischendurch und zu Hause.

Ziel ist es, die Muskulatur aufzubauen, damit es zu einer „Kompression von innen“ auf die Lymphwege kommt.



Der Ballenstand

Ziel: Kräftigung der Wadenmuskulatur („Herz der Beine“)

Stellen Sie sich gerade hin. Dann heben und senken Sie langsam die Fersen. 3x10 Wiederholungen, dazwischen jeweils eine Minute Pause.



Hochlagerung der Beine

Ziel: Nutzung der Schwerkraft zur Entlastung der Lymphgefäße

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Unterschenkel legen Sie – etwas über dem Herzniveau – auf einer mehrfach gefalteten Decke ab. Bleiben sie so etwa 10 Minuten liegen und atmen Sie tief und ruhig in den Bauch – so unterstützen Sie den lymphatischen Rückfluss.



Walking mit Gewichtsmanschetten

Ziel: Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur, Förderung der Ausdauer

Gehen Sie zwei bis drei Mal pro Woche mit Gewichtsmanschetten an Hand- oder Fußgelenken für jeweils 20 bis 30 Minuten. Die Manschetten sollten etwa 500 Gramm schwer sein.



Aqua-Gymnastik

Ziel: Kräftigung und Kompression

Schwimmen Sie ein bis zwei Mal pro Woche oder machen Sie Wassergymnastik – am besten in einer Gruppe. Durch den Wasserdruck wird zusätzlich ein positiver Reiz auf den Lymphfluss ausgeübt. Das Wasser sollte dabei nicht zu warm sein – höchstens 30 Grad!

Grundsatz Tipp für den Alltag bei geschädigten Lymphgefäßen:

Lieber Liegen und Gehen statt Sitzen und Stehen!

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und viel Freude an der Bewegung!



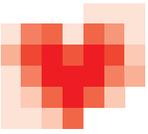
HGZ

Herz- und Gefäßzentrum
Bad Bevensen
Römstedter Straße 25
29549 Bad Bevensen

Klinik für kardiologische und angiologische Rehabilitation
Chefarzt Dr. Christian Baumbach
Leitende Oberärztin Doris Mesner
Sekretariat Meike Hahmeyer
Telefon 05821 82-1354
Telefax 05821 82-2354
E-Mail m.hahmeyer@hgz-bb.de

www.hgz-bb.de

HGZ
HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM
BAD BEVENSEN



Alles im Fluss mit Pflege und Bewegung

Handlungsempfehlungen für Patienten mit Lymphödem



Wie Übungen und ein neuer Lebensstil Komplikationen vermeiden helfen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Lymphödeme können angeboren sein oder die Folge von Übergewicht. Auch sind sie als Folge einer Herzinsuffizienz, eines Lipödems oder einer Venenschwäche möglich. Ebenfalls können sie nach Operationen oder Verletzungen auftreten. Meistens an den Extremitäten, vor allem an den Beinen.

Lässt man diese Erkrankung unbehandelt fortschreiten, kann es in der weiteren Entwicklung zu Druck- und Spannungsschmerzen kommen, die Beine sind schwer und müde. Die Lebensqualität leidet, die Teilnahme am beruflichen und privaten Alltagsleben wird immer stärker eingeschränkt.

Doch das muss nicht sein – mit ganz einfachen Übungen und kleinen Änderungen des Lebensstils können Betroffene selbst etwas gegen eine Verschlimmerung des Lymphödems tun. Mit diesem kleinen Ratgeber möchten wir Ihnen die wichtigsten Informationen und Handlungsempfehlungen dafür geben.

Mit HERZlichem Gruß



Alexander Bär
Teamleiter Therapie



Doris Mesner
Leitende Oberärztin
Angiologische Rehabilitation



Das Lymphödem

Beim Lymphödem handelt es sich um eine Ansammlung von Flüssigkeiten im Gewebe, die vom Lymphsystem nicht abtransportiert werden können. Es enthält Eiweiß und Substanzen aus dem Zwischenzellgewebe sowie Stoffwechselprodukte, die ein funktionierendes Lymphsystem zu Leber und Nieren weiterleitet und die dort abgebaut bzw. ausgeschieden werden. Verbleiben diese Substanzen jedoch im Körper, entsteht ein Ungleichgewicht von Stoffwechsel und Ausscheidungssystemen, wodurch wiederum Gewebeschädigungen entstehen können.

Sichtbar und tastbar wird das Lymphödem als Schwellung des betroffenen Körperteils. Meistens sind ein Bein oder beide Beine geschwollen. Aber auch Arme

und andere Körperteile können von Lymphödem betroffen sein. Anfangs ist die Schwellung noch weich, im späteren Verlauf dann fest und kaum noch einzudrücken.

Einen ersten Hinweis auf die Erkrankung gibt der sogenannte Daumen-Test: Drückt man mit dem Daumen etwa zehn Sekunden auf die Schwellung, und die entstandene Delle bildet sich nicht sofort zurück, ist dies ein Hinweis auf ein beginnendes Lymphödem. Wer dies bemerkt, sollte sich an einen Facharzt wenden, um eine genaue Diagnose zu erhalten.



Pflegen Sie sich und einen bewussten Lebensstil

Damit das Lymphödem nicht zur ernstesten Beeinträchtigung im Alltag wird, legen wir Ihnen folgende Empfehlungen ans Herz:

Gewichtsregulierung...

- » ...denn wer überschüssige Pfunde verliert, nimmt den Druck von Gewebe und Gefäßen und wirkt somit einem Flüssigkeitsstau entgegen.

Bewegung an frischer Luft...

- » ...denn Aktivitäten bringen den Lymphfluss in Gang.

Hautpflege...

- » ...denn vor allem fett- und feuchtigkeitsspendende Cremes pflegen die strapazierte Haut und schützen sie damit vor Entzündungen.

Kompressionstherapie...

- » ...denn wer den betroffenen Körperteilen mit speziellen Strümpfen und Bandagen Halt gibt, verhindert ein weiteres Stauen der Lymphflüssigkeit.

Hydrotherapie...

- » ...denn Wassertreten und andere Kneippanwendungen mit kaltem Wasser können zu einer Straffung des Gewebes beitragen.

Bewegungs- und Atemtherapie...

- » ...denn gezielte Übungen für Motorik und Atmung wirken sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden aus.