

# Lymphödem – was tun bei krankhaft geschwollenen Beinen und Armen?

Lymphödeme entwickeln sich in den meisten Fällen aufgrund von Verletzungen, die durch Unfälle oder Operationen hervorgerufen werden. Dabei kommt es zum Stau im Gewebe, weil durch entzündliche Prozesse plötzlich mehr Flüssigkeit transportiert werden soll als das Lymphsystem normalerweise schafft.

Durch die manuelle Lymphdrainage wird das System dahin aktiviert, dass es für die nächsten 3-5 Stunden das 6- bis 7-fache Volumen schafft. Optimiert wird die manuelle Lymphdrainage durch die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE).

Die KPE beinhaltet:

Die manuelle Lymphdrainage zur Entstauung der Schwellung.

Die Kompression: diese erfolgt entweder über eine Wickelung oder eine individuelle Strumpfversorgung.

Die Hautpflege: sie verhindert kleinere Verletzungen, die zu neuen entzündlichen Prozessen führen.

Die Entstauungsgymnastik: sie dient als Hausaufgaben-

programm für den Patienten.

Das häufigste Einsatzgebiet der KPE ist die Versorgung nach Krebsoperationen. Aber auch nach kleineren Operationen und Unfalltraumen werden sehr gute Ergebnisse in der Heilung erzielt, weil durch die Behandlung der Gewebedruck reduziert wird. Durch die Druckreduzierung wird die Heilung positiv beeinflusst, da jeder Druck zu einer Verzögerung der Heilung führt.

**In welchen Fällen ist eine Behandlung mit Lymphdrainage zu empfehlen?**

Bei Lymphödem (Ansammlung von Wasser im Bindegewebe), Lipödem (Fettgewebsvermehrung), chronischer Venenschwäche, Ödemen nach Verletzungen, Sudeck-Syndrom (Stoffwechselerkrankung) und nach Krebsoperation hat sich die Lymphdrainage als Behandlungsmethode bewährt.

**Wann darf man keine Lymphdrainage machen?**

Keinesfalls darf man eine Lymphdrainage vornehmen, wenn eine akute systemische Entzündung im Körper be-

steht oder, akuten Thrombosen oder Linksherzschwächen. Bei Krebserkrankungen ist sie nur eingeschränkt anzuwenden. Jeder Therapeut, der diese Methode anwendet, muss sich vor der Behandlung einen gründlichen Eindruck von der gesundheitlichen Situation des Patienten machen. Grundsätzlich gehört die Behandlung der Betroffenen ausschließlich in die Hände von professionellen und speziell ausgebildeten Lymphtherapeuten und eine Behandlung sollte immer durch den Arzt eingeleitet bzw. abgeklärt werden.

Das Team von speziellen Lymphtherapeuten beim „Zentrum für Sportphysiotherapie (DOSB), Krankengymnastik und Prävention Herrmann & Harm GbR“ berät und versorgt sie gern und leistet hier Hilfestellung bei offenen Fragen.