

# Praxis Dres. Kadauke / Theewen

Allgemeinmedizin - Chirotherapie - Akupunktur

Gartenstr. 1 - 71063 Sindelfingen

Tel 07031 - 87 88 00 - Fax 07031 - 87 38 39

Email: [kadauke@web.de](mailto:kadauke@web.de) - Internet: <http://www.kadauke.de>



## Lymphödem

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Bei Abflussstörungen der Lymphflüssigkeit können Sie einen entscheidenden Beitrag zum bleibenden Erfolg der ärztlichen Therapie leisten, wenn Sie einige Ratschläge beachten:

- **Kleidung** - Vermeidung von Abschnürungen
  - Tragen Sie weder Uhr noch anderen Schmuck am betroffenen Arm!
  - Zu schmal gewählte Träger des Büstenhalters oder ein Rucksack können zu Abschnürungen führen. Tragen Sie im Falle einer Brustamputation eine möglichst leichte Prothese.
  - Wenn ein Bein betroffen ist, darf die Unterwäsche (Slips, Mieder usw.) weder am Bein noch am Bund zu stramm sitzen.
  - Bequemes Schuhwerk ist Pflicht. Keinesfalls dürfen Druckstellen oder Blasen am Fuß entstehen!
  
- **Körperpflege** - Hautschäden vermeiden
  - Achten Sie auf peinliche Sauberkeit des betroffenen Armes bzw. Beines!
  - Die günstigsten Hautpflegemittel sind dem Säuregrad der Haut pH-Wert 5 angepasst.
  - Bei der Nagelpflege den Nagelfalz nicht schneiden. Vorsicht beim Feilen. Nagelhaut weder zurückschieben noch schneiden. Lassen Sie die Maniküre bzw. die Fußpflege gegebenenfalls von Fachleuten durchführen!
  - Vermeiden Sie unbedingt zu warme oder gar zu heiße Bäder bzw. Duschbäder! Keine Sauna! Kein Sonnenbad!
  - Die Trockenhaube kann unter Umständen schädliche Folgen für Ihren Arm haben. Darum die Temperatur nicht zu hoch einstellen und die Einwirkzeit vernünftig begrenzen!
  
- **Haushalt, Beruf, Sport** - Verletzungen vermeiden
  - Vermeiden Sie Überanstrengungen! Putzen Sie keine Fenster mit erhobenem Arm, stellen Sie sich seitlich zur Wischfläche! Tragen Sie keine schweren Einkaufstaschen!
  - Kein Abwasch im heißen Wasser! Vorsicht beim Bügeln! Nehmen Sie keine Zigarette in die Hand des geschwollenen Armes!
  - Benutzen Sie möglichst immer schützende Kleidungsstücke wie Gartenhandschuhe, Handschuhtopflappen usw. Vorsicht mit dem Küchenmesser und beim Nähen.
  - Auch beim Sport gilt: keine übermäßigen Anstrengungen und vor allem Verletzungen vermeiden. Gehen Sie nicht barfuß! Ruhiges Schwimmen ist ausgesprochen günstig.
  
- **Allgemeines** - Wirken Sie mit
  - Lagern Sie den Arm bzw. das Bein möglichst oft hoch!
  - Tragen Sie konsequent die verordneten Kompressionsmittel!
  - Blutabnahmen, Blutdruckmessungen, Akupunkturbehandlungen, Infusionen usw. sollen nicht am betroffenen Arm vorgenommen werden!
  - Lassen Sie keine knetende Massage des Armes oder Beines zu!
  - Suchen Sie unbedingt sofort den Arzt auf, wenn Sie eine beginnende Entzündung am betroffenen Arm bzw. Bein vermuten oder eine Schwellungszunahme beobachten (zunehmendes Spannungsgefühl, die Kleidungsstücke werden zu eng etc.)!