

Teil der sekundären Lymphödeme durch entsprechende Vorsichtsmaßnahmen vorzubeugen oder bei bestehendem Ödem eine Verschlechterung und damit erhöhte Therapiebedürftigkeit zu verhindern.

Wenn man bedenkt, wieviel Zehntausende solcher Operationen jedes Jahr allein in Deutschland notwendig sind, kann man sich leicht ausrechnen, wieviel Geld den Sozialversicherungsträgern bei entsprechender Aufklärung eingespart werden könnte. Dabei wäre eine solche Aufklärung für den Arzt nicht aufwendig, wenn er dem betroffenen Patienten ein entsprechendes Merkblatt (siehe nachfolgenden Kasten) nach der Operation oder Bestrah-

lung aushändigen würde. Damit diese Verhaltensregeln keinen unnötigen Ballast in sich tragen, haben wir für die Arme und Beine getrennt entsprechende Merkblätter entwickelt. Diese Ödemmerkblätter beinhalten die Erfahrung von 15 Jahren klinischer Lymphologie, und die dort angegebenen Risiken haben alle schon zu Ödemen geführt, auch wenn dieses manchem unwahrscheinlich erscheinen mag.

Dasselbe, was gegen die Verschlechterung von sekundären Lymphödemem prophylaktisch getan werden kann, gilt auch für die primären Lymphödeme. Für die betroffenen Patienten sind die Ödemmerkblätter deshalb wichtig, da dadurch

oftmals eine Ödemverschlechterung vermieden und so eine verstärkte ambulante Behandlung oder eventuell stationäre Therapie in einer lymphologischen Fachklinik verhindert werden kann.

Ich würde mir wünschen, daß die entsprechenden Ärzte diese Ödemmerkblätter ihren Patienten aushändigen, um auf diese Weise gefährdeten Patienten eine zusätzliche Erkrankung und den Krankenkassen unnötige Ausgaben zu ersparen.

Anmerkung: Die beiden Merkblätter für Arm- und Beinlymphödeme können bei dem Verfasser angefordert werden. MWR

Verhaltensregeln bei Armlymphödemem

Wichtig bei bestehendem Ödem, um einer Verschlechterung der Schwellung vorzubeugen, und für Ödemgefährdete, um eine Odementstehung zu verhindern

Ödemgefährdet ist, wer an der Armwurzel eine Operation (Lymphknotenausräumung von Achsel oder Schlüsselbeingrube) oder Bestrahlung erlitten hat. Ziel dieser Verhaltensregeln ist es, am Arm eine weitere Schädigung der restlichen Lymphgefäße zu verhindern und die Bildung von Lymphflüssigkeit möglichst gering zu halten. Eine Ödemverbesserung ist meist nur durch die physikalische Ödemtherapie, der Kombination aus Lymphdrainage, Kompressionsbehandlung, gymnastischem Intervalltraining und Armhochlagerung möglich. Die Bandagen oder Kompressionsarmstrümpfe sollten möglichst tagsüber dauernd getragen werden.

Vorsicht vor Verletzungen

(Große, kleine und auch wiederholte kleinste Verletzungen führen zur Zerstörung von Lymphgefäßen oder zu Blutergüssen, welche die Lymphflüssigkeitsmenge erhöhen)

Bei der Küchenarbeit mit spitzen und scharfen Gegenständen (zum Beispiel Messer) Handschuhe, beim Spülen Gummihandschuhe benutzen. Beim Nähen Fingerhut aufsetzen. Bei der Blumenpflege und Gartenarbeit wegen der Stacheln und Dornen sowie beim Umgang mit Haustieren wegen der Kratz- und Bißwunden Handschuhe anziehen. Bei Gefahr von Insektenstichen (zum Beispiel Grillpartie

am Sommerabend) langärmeliges Kleid und eventuell Handschuhe tragen. Mückengebiete im Urlaub meiden. Bei der Nagelpflege nicht in die Finger schneiden.

■ Beim Arzt keine Blutentnahmen oder Infusionen am Arm, keine Injektionen oder Akupunkturbehandlungen in den Arm oder den zugehörigen Körperquadranten. Keine häufigen Blutdruckmessungen am gefährdeten Arm, die außerdem bei stärkergradigen Armödemem falsch überhöhte Werte ergeben können. Bei beidseitigen Armödemem Blutentnahme aus einer Leistenvene.

■ Keine Sportarten, welche die Arme besonders gefährden wie Handball, Volleyball und zu riskanter Skiabfahrtslauf. Keine überdehnenden, reißenen oder zerrenen Bewegungen.

■ Bei Armbrüchen oder Blutergüssen Lymphdrainagebehandlung verstärken.

Vorsicht vor Überlastungen

(Führen durch Zunahme der Lymphflüssigkeitsbildung zur Ödemverstärkung)

■ Im Beruf keine mittelschweren und schweren Arbeiten, keine mehrstündigen monotonen leichten Arbeiten mit den Armen (zum Beispiel am Fließband, Akkord; Hand- und Maschinenschreiben nur eingeschränkt möglich). Frage der Schwerbehinderung, Umschulung, Teilzeitarbeit, Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit mit dem Arzt besprechen.

■ Bei der Hausarbeit können Fensterputzen, stundenlanges Bügeln oder Stricken ungünstig sein. Einkaufstasche mit dem gesunden Arm tragen, eventuell Tasche oder Koffer auf Rädern benutzen.

■ Beim Sport sind Überanstrengungen der Arme ungünstig. Nicht überanstrengender Sport ist im Sinne eines Intervalltrainings – einer Pause vor Einsetzen der Muskelermüdung – erlaubt, zum Beispiel Tennis, Golf, Skilanglauf in Maßen. Günstig sind Schwimmen und Gymnastik. Alle Sportarten und Gymnastik (außer Schwimmen) möglichst mit Kompressionsarmstrumpf betreiben, da dieses den Lymphabfluß fördert.

■ Dauerndes Herunterhängenlassen des Armes ist ungünstig, weil der Lymphabfluß erschwert wird. „Bergauf fließt die Lymphe langsamer als bergab“, daher nachts und zeitweilig auch tagsüber (zum Beispiel beim Fernsehen, bei längeren Autofahrten) den Arm möglichst über Herzhöhe lagern, zum Beispiel auf Armliegekeil. Nachts kann eine leichte Bandage oder ein leichter Armstrumpf benutzt werden.

Vorsicht vor klassischer Knetmassage

(Die durch Massage erhöhte Gewebedurchblutung führt zu verstärkter Lymphflüssigkeitsbildung. Außerdem besteht die Gefahr der Blutgefäßzerreißung mit Blutergußbildung)

■ Nicht am Arm, Schulter sowie Hals- und Brustwirbelsäulenbereich anwenden. Vorsicht bei Behandlung auch an der anderen Schulter, keine Massagegeräte benutzen.

Vorsicht vor Überwärmung

(Führt zu gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung)

■ Urlaub in heißen Ländern wegen Hitze und längerer Sonnenbestrahlung mit Sonnenbrandgefahr ungünstig. Sonnenbestrahlung nur erlaubt, wenn Strahlenintensität nicht zu groß, nicht zu heiß und nicht zu lange. Achtung vor Verbrennungen, auch beim Zigarettenrauchen. Besonders bei der Hausarbeit am Ofen, Herd und mit dem Bügeleisen Handschuhe benutzen. Spülwasser nicht zu heiß.

■ Wasserbad und Thermalbad nicht über 33°–34°. Günstig 25°–28°.

■ Keine heißen Packungen, Kurzwelle, Heißluft (Frisertrockenhaube) auf Arm, Schulter, Hals- und Brustwirbelsäulenbereich. Sauna kann ungünstig sein, daher vorsichtig ausprobieren.

Vorsicht vor Erfrierungen

(Starke Unterkühlungen und Erfrierungen führen zu Blutgefäßwandschädigungen, die bei der nachfolgenden Wiedererwärmung mit verstärkter Durchblutung zu gesteigerter Lymphflüssigkeitsbildung führen)

■ Warme Kleidung mit dicken Handschuhen empfehlenswert.

Vorsicht vor Entzündungen

(Führen zu einer starken Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung, besonders bei bakteriellen Entzündungen)

■ Die Wundrose (Erysipel), eine durch Streptokokkenbakterien hervorgerufene Entzündung, ist die häufigste Komplikation des Lymphödems. Zur Erysipelprophylaxe antibiotische oder desinfizierende Salbe auf jede Bagatellverletzung des geschädigten Armes über mehrere Tage auftragen. Beim Auftreten eines Erysipels (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber) Penicillinbehandlung, bei Penicillinallergie Erythromycin- oder Tetracyclinbehandlung. Antibiotische Salbe und Antibiotikum zu Hause und im Urlaub immer bei sich haben.

■ Pilzkrankungen des Armes und der Hand intensiv mit entsprechenden Salben oder Lösungen behandeln.

■ Bei trockener Haut zur Hautpflege leicht saure Salbe verwenden.

Vorsicht vor Ekzemen

(Führen zu einer Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung)

■ Allergisierende Kosmetika, Hautmittel und Medikamente meiden. Bei berufsbedingter Allergie Berufswechsel mit Arzt besprechen. Ekzeme konsequent behandeln.

Vorsicht vor einengender Kleidung

(Die restlichen Lymphgefäße werden eingeengt, besonders die oberflächlichen an der Haut und so der Lymphabfluß behindert)

■ Keine abschnürenden Ärmel. Bei schwerer Silikon-Brustprothese entsteht Zug am BH-Träger, der die Lymphgefäße auf der Schulter abklemmt. Daher leichte Brustprothese aus Schaumstoff oder kombiniert aus Schaumstoff mit Silikon. Eventuell breites Schiebepolster unter BH-Träger oder Spezial-BH mit breiten Trägern. Hochrutschen der leichten Brustprothese kann durch eingenähte BH-Tasche oder Spezial-BH verhindert werden. Eventuell brustverkleinernde Operation an der anderen Seite erwägen.

■ Schulterriemen der Handtasche auf gesunde Seite auflegen.

■ Armbanduhr, Armreifen und Ringe müssen locker anliegen.

Vorsicht vor Operationen am Ödemarm und dem zugehörigen Quadranten

(Führen zu Zerstörungen von Lymphgefäßen und somit zu verschlechtertem Lymphabfluß, daher nur bei lebensnotwendiger Operation erlaubt)

■ Im Anschluß an eine Operation Lymphdrainagebehandlung intensivieren, eventuell stationäre Lymphdrainagebehandlung in einer lymphologischen Fachklinik.

Vorsicht vor Übergewicht

(Fettmassen führen zu einer Komprimierung der Lymphgefäße, so daß der Abfluß etwas behindert wird)

■ „Fett und Lymphe vertragen sich nicht“. Gewichtsabnahme bei Adipositas.

■ Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht. Die Kost sollte gemischt sein mit vielen pflanzlichen Anteilen. Kochsalzarme Ernährung ist günstig.

■ Alkohol und Nikotin verschlechtern ein Lymphödem nicht, sollten jedoch wegen anderer gesundheitsschädlicher Wirkungen grundsätzlich nur eingeschränkt genossen werden.

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Ulrich Hertz
Internist, Leitender Arzt der
Feldbergklinik Dr. Asdonk
Todmooser Straße 48
7822 St. Blasien