

Information

für Patienten mit einem
Armlymphödem

WITTLINGER



THERAPIEZENTRUM

Dr. VODDER AKADEMIE



THERAPIE
AUSBILDUNG



Internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie
Schule – Rehabilitationsklinik – Fachgesellschaft
Ausbildung – Behandlung – Forschung



Verfasser:

Dieter Wittlinger,
Heilmasseur und Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DSB,
Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE,
Geschäftsführer Wittlinger Therapiezentrum. Literatur beim Verfasser.

Herausgeber:

Wittlinger Therapiezentrum GmbH
Alleestraße 30, A-6344 Walchsee
Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung
von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von
Therapien auf dem Gebiet der physikalischen Medizin und zur
ambulanten neurologischen Rehabilitation.
Tel. +43(0)5374/5245-0; Fax +43(0)5374/5245-4
www.wittlinger-therapiezentrum.com
© Copyright by Wittlinger Therapiezentrum

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist ein Lymphödem	Seite 4
2. Wie kommt es zu einem Armlymphödem? Kann es sich verschlechtern?	Seite 5
3. Wie bemerkt man das Entstehen eines Ödems?	Seite 6
4. Therapie eines Armlymphödems	Seite 7
5. Diätetische Maßnahmen	Seite 8
6. Vorsichtsmaßnahmen	Seite 9
7. Bewegungsübungen	Seite 11
8. Atemübungen	Seite 13
9. Wichtige Adressen und Buchtipps	Seite 14

1. Was ist ein Lymphödem?

LYMPHÖDEM

Ist ein Lymphstau im Gewebe

LYMPHE

Wird täglich in unterschiedlicher Menge durch biochemische Interaktion gebildet

LYMPHPFLICHTIGE LAST

Soll täglich von den Lymphgefäßen aus dem Gewebe abtransportiert werden. Sie besteht aus: Flüssigkeit (Wasserlast) + Plasmaproteinen (Eiweißlast) + nicht automobilen Zellen (Zelllast) + Fremdstoffen + langkettigen Fettsäuren (Fettlast)

2. Wie kommt es zu einem Armlymph- ödem? Kann es sich verschlechtern?

Die Standardtherapie des Brustkrebses ist die teilweise oder vollkommene Resektion (Entfernung) der Brust mit einer teilweisen oder totalen Entfernung oder Bestrahlung der Achsellymphknoten.

Bei jedem zweiten bis vierten Patienten entwickelt sich hieraus ein sogenanntes „Sekundäres Armlymphödem“ und/oder ein „Sekundäres Thoraxödem“!

Die Anatomie und die Beschädigung des Lymphgefäßsystems liefern die Erklärung für die verschiedenen Verlaufsformen des Lymphödems nach operativer und strahlentherapeutischer Brustkrebsbehandlung. Durch die Ausräumung der axillären Lymphknotenstation kommt es zur Unterbrechung der oberflächlichen und tiefliegenden Lymphabflußwege des gleichseitigen Armes und der gleichseitigen Oberkörperhälfte. Dadurch kommt es auf der operierten Seite zur Ödembereitschaft oder gleich zur Ausbildung eines Lymphödems.

Zwar bedeutet das Arm- oder Thoraxödem nach einer Brustkrebsoperation keine ernste Bedrohung des Lebens der Patienten, doch ist es nach den Worten Stillwells: „... oft eine Quelle wesentlicher körperlicher und seelischer Behinderung und bedeutet gelegentlich Invalidität!“

Ein Lymphödem neigt unbehandelt dazu, schlechter zu werden.

3. Wie bemerkt man das Entstehen eines Ödems?

Anfänglich bemerkt der Patient möglicherweise ein Ziehen an der Oberarminnenseite. Der Arm kann dicker werden.

Meistens geschieht dieses „dicker werden“ des Armes von Rumpfnah nach peripher (in Richtung Fingerspitzen). Dies wird von den Patienten nicht sofort erkannt, weil oft objektive Messvergleiche fehlen.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Schwellung des Armes über Nacht verschwindet und erst im Verlauf des Tages wieder auftritt.

Manchmal wird der Arm von den Fingerspitzen her dicker.

Das registriert der Patient sofort an den Fingern, weil dann der Ring zu eng wird. Sollten solche Veränderungen bemerkt werden, muss sofort der behandelnde Arzt aufgesucht werden. Gleichzeitig soll der Patient überlegen, ob er die Schwellneigung mit äußeren Veränderungen in Zusammenhang bringen kann.

Um ein weiteres Fortschreiten zu verhindern, sollte schnellstmöglich eine entstauende Therapie eingeleitet werden.

4. Therapie eines Armlymphödems

Diese besteht aus

- Manueller Lymphdrainage nach Dr.Vodder
- einer entsprechenden Bandagierung
- entstauenden, heilgymnastischen Übungen inkl. Atemtherapie
- hautpflegenden Salben

Diese Therapiepalette kann auch als „Kombinierte physikalische Entstauungstherapie“ oder „Physikalische Ödemtherapie“ bezeichnet werden.

Nur die Kombination der oben genannten therapeutischen Maßnahmen verspricht einen guten Erfolg in der Behandlung eines schon bestehenden Ödems.

Hierbei muss auf eine mindestens 45-minütige Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder Wert gelegt werden. Die anschließende Bandagierung konserviert und verbessert die mit der Manuellen Lymphdrainage erreichte Entstauung.

5. Diätetische Maßnahmen bei Lymphödemen

In der Ödembehandlung ist die Ernährungs- und Stoffwechselsituation ein wichtiger Faktor für den Erfolg der Therapie.

An erster und wichtigster Stelle steht dabei die Flüssigkeitszufuhr in ausreichendem Maß. Es sollen bis zu 2 Liter an leerer Flüssigkeit – **Wasser** – getrunken werden. Auch **Kräutertees** sind gut zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs.

Die zweite Maßnahme ist die **Salzrestriktion (Salzeinschränkung)**, da Salz das Wasser im Körper bindet. Besonders ist auf **verstecktes Salz** in Käse, Fleischgerichten u. a. zu achten.

Außerdem ist bei Übergewicht eine **kalorienreduzierte Ernährung** zu empfehlen. Es soll vor allem auf übermäßigen Fleischverzehr verzichtet werden.

Weiters gelten für die Ernährung von Patienten nach Brustkrebsoperation die Empfehlungen der „Österreichischen Gesellschaft für Onkologie“ (Adresse siehe Seite 15).

6. Vorsichtsmaßnahmen

für Patienten nach einer Brustkrebshandlung
(Operation / Bestrahlung) mit und ohne Armlymphödem.

1. IN BERUF UND HAUSHALT

- Verletzungen, Überanstrengung, Hitze und Kälte meiden
- Vorsicht mit dem Küchenmesser
- Vorsicht beim Nähen (Fingerhut benutzen)
- Kein Abwaschen mit heißem Wasser
- Bedienen Sie keinen heißen Ofen oder Backofen ohne Handschuhtopflappen
- Putzen Sie keine Fenster mit erhobenem Arm
- Keine schweren Einkaufstaschen tragen
- Vorsicht beim Bügeln
- Keine Zigarette in die Hand des geschwollenen Armes nehmen
- Keine Armbanduhr an der geschwollenen Seite tragen
- Auch bei Arbeiten im Haushalt Armstrumpf bzw. Gummihandschuhe anziehen

2. BEI DER KLEIDUNG

- Die Träger des Büstenhalters dürfen nicht einschneiden, weder an der Schulter noch am Brustkorb
- Tragen Sie eine federleichte Prothese

3. BEI DER SCHÖNHEITS- UND KÖRPERPFLEGE

- Painliche Sauberkeit – gründliche Hautpflege
- Bei der Nagelpflege den Nagelfalz nicht schneiden
- Vorsicht beim Feilen
- Nagelhaut weder zurückschieben noch schneiden
- Keine reizenden, allergiesierenden Kosmetika verwenden
- Vorsicht beim Saunabesuch, keinen Aufguss machen
- Vorsicht beim Sonnenbad, betroffene Extremität abdecken
- Keine knetende Massage des Armes

4. BEIM FRISEUR

- Schulter und Arm vor der Hitzeeinwirkung der Trockenhaube schützen

5. IM GARTEN

- Verletzungen vermeiden (Stacheln, Dornen, Geräte)

6. BEI DER TIERHALTUNG

- Bisse und Kratzer am geschwollenen Arm unbedingt vermeiden

7. BEIM SPORT

- Überanstrengungen vermeiden
- Frostschäden vermeiden
- Verletzungen vermeiden
(Schwimmen gehört zu den therapeutischen Maßnahmen)

8. BEI DER ERNÄHRUNG

- Sollgewicht halten
- Ausgewogenheit (Fleisch, Gemüse, frisches Obst)
- Kochsalzzufuhr einschränken

9. WÄHREND DES TAGES

- Spezielle gymnastische Übungen mit Armstrumpf durchführen
- Den vom Arzt verordneten Armstrumpf tragen
- Den ödematösen Arm hochlagern

11. BEI DER URLAUBSPLANUNG

- Insektenverseuchte Gebiete meiden

12. BEIM ARZT

- Blutdruck nicht auf der operierten/geschwollenen Seite messen lassen
- Keine Injektion (in Haut, Muskeln, Venen oder Gelenke) auf der operierten/geschwollenen Seite geben lassen
- Keine Spritze in die Operationsnarbe
- Keine Blutabnahme auf der operierten/geschwollenen Seite
- Keine Akupunkturbehandlung, keine Heilanästhesie auf der operierten/ geschwollenen Seite durchführen lassen

13. SOFORT DEN ARZT AUFSUCHEN

- Wenn am ödematösen Arm eine Entzündung auftritt
(Fieber, Rötung, Schüttelfrost)

7. Bewegungsübungen

SITZENDE AUSGANGSSTELLUNG



Schulter heben, senken, nach vorne und zurück, kreisend.



Arme auf 90 Grad gestreckt heben, die Finger sind hierbei gespreizt und gestreckt. Die Handflächen zeigen nach unten. Die Arme drehen, sodass die Handflächen nach oben zeigen und retour wieder nach unten. Diese Übung auch gegen einen gedachten Widerstand durchführen.



Arme seitlich mit leichter Ellbogenbeugung anheben. Die Hände vor dem Körper zusammenpressen (7 Sek. halten), danach die gefalteten Hände auseinander ziehen wollen und ebenfalls 7 Sek. halten.

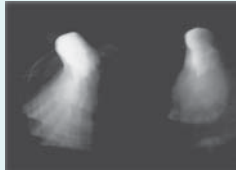


Die Arme gestreckt anheben bis auf 90 Grad. Die Finger sind gestreckt und gespreizt. Die Hand gegen einen gedachten Widerstand zur Faust schließen, den Unterarm drehen und dabei den Arm im Ellbogenbereich gegen einen gedachten Widerstand anbeugen, danach wieder gegen einen gedachten Widerstand den Arm strecken und die Finger spreizen. Beim Anbeugen achten, dass der Ellbogen nicht mehr als 80 Grad angewinkelt ist.





Unterarme und Handflächen liegen auf dem Tisch, den Handrücken gegen einen gedachten Widerstand langsam anheben und wieder senken. Die Handflächen auf die Unterlage drücken. Das Anheben des Handrückens nicht bis zum Bewegungsende durchführen.



Unterarme auf dem Tisch, die Hände gegen einen gedachten Widerstand kreisend bewegen.



Unterarme auf dem Tisch und die Finger gestreckt und gespreizt halten, langsam zur Faust schließen und wieder strecken und spreizen.

8. Atemübungen

SEITENLAGE

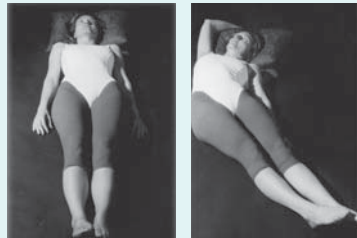
Auf der linken Seite liegend, das unten liegende Bein ist gestreckt. Das oben liegende rechte Bein ist gebeugt. Das Knie des oben



liegenden Beines berührt die Unterlage. Jetzt drehen Sie den Oberkörper nach hinten, wobei das oben liegende Knie den Kontakt zur Unterlage nicht verliert. Der oben liegende Arm wird angehoben und seitlich neben dem Kopf, sofern dies schmerzfrei möglich ist, abgelegt. Sollte dies nicht schmerzfrei möglich sein, den Arm mit Lagerungsmaterial unterstützen. In dieser Lage ca. 10 Minuten ausharren und auf die Atmung achten. Danach auf den Rücken liegen und nachfühlen, wohin der Atemstrom fließt (ca.5 Minuten). Dann die Seite wechseln.

RÜCKENLAGE

Sie liegen gerade am Boden und haben ein Kissen unter dem Kopf. Nun wird Bein für Bein nach links bis ans Ende des Gelenks bewegt. Das Gesäß soll dabei flach aufliegend bleiben. Der Oberkörper wird nun ebenfalls noch etwas nach links bewegt. Achten



Sie darauf, dass die Schulterblätter flach auf dem Boden liegen bleiben. Neigen Sie den Kopf nun ebenfalls nach links und achten darauf, die Nase nicht zur Seite zu drehen. Die Nase soll in Richtung Decke zeigen. Den rechten Arm neben dem rechten Ohr ablegen. Sollte dies nicht schmerzfrei möglich sein, muss der Arm mit einem oder mehreren Polstern unterlagert werden. In dieser Position ca. 5 Minuten ausharren, die Stellung wieder langsam lösen und nachspüren, wohin die Atmung geht. Danach wechseln Sie die Seite.

Zu den Atemübungen empfehlen wir folgende Entspannungs-CD's:
Ethic Records, »Toscana Magic«, CD 191101

9. Wichtige Adressen und Buchtipps

BUCHTIPPS

- „Aktive Krebstherapie und Vollwertkost“
Axel Meyer, Dr. Peter Wolf, Cordula Bruch
Taoasis-Verlag
ISBN 3-926014-13-X
- Prognose Hoffnung: Liebe, Medizin+Wunder
Dr. Bernie Siegel
Ullstein Buchverlag
ISBN 10 3548364047
ISBN 13 9783548364049

ADRESSEN

- Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige Lymphologische Therapien
Alleestraße 30, 6344 Walchsee
Tel. 05374/5245-0
www.gfmlv.at
- Österreichische Lymph-Liga
Postfach 41, 2560 Berndorf
Tel. 02672/84473
www.lymphoedem.at
- Österreichische Krebshilfe - Krebsgesellschaft
Wolfengasse 4, 1010 Wien
Tel. 01/7966450
www.krebshilfe.net
- Wittlinger Therapiezentrum GmbH
Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von Therapien auf dem Gebiet der physikalischen Medizin und zur ambulanten neurologischen Rehabilitation
Alleestraße 30, 6344 Walchsee
Tel. 05374/5245-0
www.wittlinger-therapiezentrum.com
- Lymph Netzwerk
Usingerstraße 42, 61231 Bad Nauheim
www.lymphnetzwerk.de
- Österreichische Gesellschaft für Onkologie
Sophien-Alpenstraße 17, 1140 Wien
Tel. 01/9792860
www.oego.or.at
- Verein für Frauenselbsthilfe nach Krebs
Landesverein Wien
Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien
Tel. 01/3322348
www.europadonna.at

