

Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen für Bein-Lymphödempatienten



Diese Regeln sind für Patient(inn)en nach einer Unterleibskrebsbehandlung (Operation; Bestrahlung; Operation und Bestrahlung) mit und ohne Beinlymphödem bzw. für PatientInnen mit einer angelegten Schwäche des Lymphgefäßsystems (primäres Lymphödem) gedacht.

In der Krebsnachsorge wie auch beim prim. Lymphödem sollen die Verhaltensregeln den Betroffenen helfen, die Entstehung eines Lymphödems zu vermeiden bzw. den aktuellen Status bei bereits bestehendem Lymphödem zu stabilisieren.

1. In Beruf und Haushalt

- Verletzungen, Überanstrengung, Hitze und Kälte meiden
- Langes Stehen im Beruf und Haushalt meiden
- Beim Kochen auf brühendes Wasser achten - Gefahr der Verbrennung auch durch Dampf
- Bedienen Sie keinen heißen Ofen oder Backofen ohne schützendes Beinkleid
- Bei Arbeiten im Haushalt und Beruf immer Gummistrümpfe anziehen

2. Bei der Kleidung

- Keinen einschneidenden Gummizug an der Unterhose oder am Slip tragen, sowohl am Bund als auch an den Beinen
- Keine einengenden Kniestrümpfe tragen
- Genügend großes Schuhwerk sich zulegen, so daß der bandagierte Fuß in den Schuh passt
- Keine einengenden Gürtel tragen

3. Bei der Schönheits- und Körperpflege

- Peinliche Sauberkeit - gründliche Hautpflege
- Bei der Nagelpflege den Nagelfalz nicht schneiden
- Vorsicht beim Feilen
- Nagelhaut weder zurückschieben noch schneiden
- Keine reizenden, allergisierenden Kosmetika verwenden
- Keine Sauna
- Kein Sonnenbad
- Keine knetende Massage des Beines
- Keine Beinrasur

5. Im Garten

- Verletzungen vermeiden (Stacheln, Dornen, Geräte)
- Gartenarbeit mit Hosen bzw. langem Beinkleid

Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von Therapien auf dem Gebiete der physikalischen Medizin.

*Ärztl. Leiter: Dr. Angela Shetty-Lee
Geschäftsführer: Dieter Wittlinger*

*A-6344 Walchsee/Tirol, Alleestraße 30
T: ++43/(0)5374/5245-0
F: ++43/(0)5374/5245-4
e-mail: office@voderakademie.com
www.wittlinger-therapiezentrum.com
www.voderakademie.com*



Seite 2 der Verhaltensregeln für LymphödempatientInnen

6. Bei der Tierhaltung

- Bisse und Kratzer am geschwollenen Bein 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 Beinstrumpf oder Bandage durchführen
- Den vom Arzt verordneten Beinstrumpf tragen

10. Während der Nachtruhe

- Das ödematöse Bein hochlagern

11. Bei der Urlaubsplanung

- Insektenverseuchte Gebiete meiden bzw. Mückenschutz auftragen
- Bei Flugreisen unbedingt Kompressionsstrümpfe tragen

12. Beim Arzt

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

13. Sofort den Arzt aufsuchen

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

Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von Therapien auf dem Gebiete der physikalischen Medizin.

*Ärztl. Leiter: Dr. Angela Shetty-Lee
Geschäftsführer: Dieter Wittlinger*

*A-6344 Walchsee/Tirol, Alleestraße 30
T: ++43/(0)5374/5245-0
F: ++43/(0)5374/5245-4
e-mail: office@vodderakademie.com
www.wittlinger-therapiezentrum.com
www.vodderakademie.com*

