



Therapeutische Übungen zur Lymphödemreduktion

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Nach der durchgemachten Erkrankung bzw. Therapie soll Ihnen diese Broschüre helfen, den weiteren Heilungsverlauf möglichst optimal zu gestalten.

In dieser Phase ist Ihre Mitwirkung von besonderer Bedeutung!

Die folgenden Informationen sollen Ihnen die Notwendigkeit einer entsprechenden Therapie bzw. das Einhalten bestimmter Verhaltensregeln aufzeigen und begründen. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Ihr betreuendes Team gerne zur Verfügung.

Über Ihren individuellen Therapieablauf entscheidet Ihr behandelnder Arzt.

Je nach Ausbildung des Ödems wird auch das Ausmaß der verordneten Therapie variieren – bei ausgeprägten Ödemen kann ein mehrwöchiger Kuraufenthalt in speziellen Therapie-Zentren erforderlich sein.

**Einen guten Therapieerfolg wünscht Ihnen das Team des
Institutes für Physikalische Medizin und Rehabilitation!**

**Diese Broschüre soll Ihnen helfen die erlernten Übungen
gut in Erinnerung zu behalten.**

Viel Freude mit dem Übungsprogramm!

Das Lymphsystem

Die Lymphe ist eine hellgelbe Flüssigkeit, die aus Lymphplasma und Lymphkörperchen besteht. Die Lymphe wird in den Lymphgefäßen durch die Lymphknoten zum Blutkreislauf transportiert. Die Lymphknoten sind etwa linsen- bis bohnenförmige Organe, die in die Strombahn der Lymphgefäße eingeschaltet sind und körperfremde Stoffe filtern (z.B. Giftstoffe). Wenn dieses System gestört ist, kann ein Lymphödem entstehen.

Das Lymphödem

Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung mit Ansammlung von eiweißreicher Gewebsflüssigkeit im Gewebe, vorwiegend in den Extremitäten.

ENTSTEHUNG:

Lymphödeme können nach Operationen (z.B. Brustoperation, Unterleibsoperation), bei denen die Lymphgefäße durchtrennt und die Lymphknoten entfernt wurden, auftreten. Auch Bestrahlungen nach Operationen führen manchmal zur Schädigung der Lymphbahnen und können ein Lymphödem hervorrufen.

THERAPIE

Nur durch eine Kombination der folgenden therapeutischen Maßnahmen kann die Entstehung eines Lymphödems vermieden bzw. die Rückbildung eines bestehenden Lymphödems erreicht werden.

Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE):

- ▶ manuelle Lymphdrainage
- ▶ Kompressionstherapie (Bandagierung bzw. Kompressionsstrumpf)
- ▶ entstauende, therapeutische Übungen inkl. Atemtherapie
- ▶ Hautpflege

Diätetische Maßnahmen:

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

An erster und wichtigster Stelle steht dabei die Flüssigkeitszufuhr in ausreichendem Maß. Es sollen ca. 2 Liter leere Flüssigkeit – Wasser - getrunken werden. Auch Kräutertees sind gut zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs.

Die zweite Maßnahme ist die Salzrestriktion (Salzeinschränkung). Salz bindet Wasser im Körper. Besonders ist auf verstecktes Salz in Käse, Wurst, Fleischgerichten, u. a. zu achten. Außerdem sollte bei Übergewicht kalorienarme, eiweißarme Ernährung empfohlen werden. Es soll vor allem auf übermäßigen Fleischverzehr verzichtet werden.

- ▶ **Genauere Informationen erhalten Sie von Ihrem Diätologen.**

Verhaltensregeln

Grundprinzipien:

VERMEIDUNG VON:

- ▶ Wärme
- ▶ Überlastung
- ▶ Verletzung
- ▶ Lokale Kompression

im betroffenen Gebiet

LAGERUNG:

Lagern Sie den betroffenen Arm bzw. das betroffene Bein nachts und mehrmals tagsüber hoch (höher als das Herz!). Achten Sie bitte darauf, dass die Beine in der Leiste nicht eingeknickt sind, damit der Lymphabfluss nicht gestört wird. Liegen auf dem Ödemarm sollten Sie ebenfalls vermeiden.

BERUF UND HAUSHALT:

- ▶ Verletzungen, Überanstrengungen, Hitze und Kälte meiden.
- ▶ Vorsicht mit scharfen und spitzen Gegenständen (Küchenmesser, Schere, Nadel – Fingerhut beim Nähen verwenden).
- ▶ Kein Abwaschen mit heißem Wasser.
- ▶ Handschuhstopflappen verwenden beim Bedienen von heißen Öfen.
- ▶ Putzen Sie keine Fenster mit erhobenem Arm.
- ▶ Keine schweren Einkaufstaschen tragen.
- ▶ Vorsicht beim Bügeln.
- ▶ Keine Zigarette in der Hand des geschwollenen Armes halten.
- ▶ Bei Arbeiten im Haushalt Armstrümpfe bzw. Gummihandschuhe tragen.
- ▶ Vermeiden Sie Dauerleistungen beim Staubsaugen, Fensterputzen, Stricken,... Legen Sie Pausen ein!

MODE UND KLEIDUNG:

- ▶ Keine engen oder einschneidenden Kleidungsstücke tragen (kein enges Bündchen oder Gummizug, keine engen Gürtel, die Träger des Büstenhalters dürfen nicht einschneiden).
- ▶ Meiden Sie Kunstfasern; schützen Sie Achselhöhle, Finger und Füße vor Schweiß.
- ▶ Tragen Sie Baumwollstrümpfe.
- ▶ Keine engen und luftundurchlässigen Schuhe, keine spitzen Schuhe mit hohen Absätzen.

HAUTPFLEGE, KOSMETIK UND BEIM FRISEUR:

- ▶ Sauberkeit und gründliche Hautpflege!
- ▶ Vorsicht bei der Nagelpflege; Nagelhaut weder zurückschieben noch schneiden.
- ▶ Keine reizenden, allergisierenden Kosmetika; empfehlenswert ist allergiegetestete Feuchtigkeitscreme mit wenig Fettgehalt.
- ▶ Keine Sauna, kein Sonnenbad, keine heißen Duschbäder.
- ▶ Keine knetende Massage des Ödemarmes bzw. Ödembeines.
- ▶ Schulter und Arm vor der Hitzeeinwirkung der Trockenhaube schützen.

HOBBY UND SPORT:

- ▶ Überanstrengungen vermeiden.
- ▶ Verletzungen vermeiden, z.B. durch Stacheln, Dornen, Kratz- und Bisswunden durch Tiere.
- ▶ Empfehlenswert sind Schwimmen (Wassertemperatur von 18° C bis 26° C), Radfahren, Treppensteigen, zügige Spaziergänge und Wanderungen.

BEIM ARZTBESUCH am betroffenen Arm/Bein:

- ▶ Nicht Blutdruck messen.
- ▶ Keine Injektionen.
- ▶ Keine Spritze in die Operationsnarbe.
- ▶ Keine Blutabnahme.
- ▶ Keine Akupunkturbehandlung.

Bitte meiden Sie IM URLAUB:

- ▶ Feuchte Hitze, wie in den Tropen bzw. insektenverseuchte Gebiete.
- ▶ Übermäßiges Sonnenbaden.

PHYSIKALISCHE THERAPIE:

- ▶ Keine klassische Massage am Arm oder Bein.
- ▶ Keine Wärme- oder Kältebehandlungen am Arm oder Bein (das Lymphsystem arbeitet am effektivsten bei einer Temperatur von 37° C bis 41° C).
- ▶ Keine heißen Vollbäder.
- ▶ Keine unterschiedlich temperierten Wechselbäder.

Durch Fehlhaltung können sehr leicht Kreuz- und Nackenschmerzen auftreten, die sich mit gezielter Physiotherapie mit gutem Erfolg behandeln lassen.

Bei Verletzungen sowie bei Entzündungen des Armes/Beines (Rötung, Schwellung, Fieber, Schüttelfrost) suchen Sie bitte einen Arzt auf!

Therapeutische Übungen zur Ödemreduktion

Wirkung:

Durch die manuelle Lymphdrainage kommt es zu einer Ödemreduktion. Damit dieses Ergebnis erhalten oder noch verbessert wird, bandagiert der Therapeut die betroffene(n) Extremität(en). Jede weitere Bewegung mit der Bandagierung vermindert das Ödem aus folgenden Gründen:

1. Durch die Muskelanspannung entsteht zusätzlich zum Druck von außen durch die Bandage ein „Druck von innen“. Die Venen werden ausgepresst und somit wird der Rücktransport des Blutes zum Herzen beschleunigt.
2. Durch die Aktivität benötigt der Muskel mehr Sauerstoff - somit müssen auch die Arterien mehr Blut zur Verfügung stellen - die Pulsfrequenz wird erhöht. Da die Lymphgefäße oft sehr nahe an Arterien liegen, werden sie bei jedem Pulsschlag komprimiert bzw. gedehnt.
3. Da in den Lymphgefäßen die Abflussrichtung auch durch Klappen vorgegeben ist, wird das Ödem durch die Muskelaktivität noch zusätzlich weggepumpt.

Bei den **Atemübungen** entsteht bei der Einatmung durch die Kontraktion des Zwerchfells eine Sogwirkung auf das große Lymphgefäß im Brustraum (Ductus thoracicus), wodurch ebenfalls eine Steigerung der Lymphmotorik und somit eine Beschleunigung der Entstauung bewirkt wird. Besonders wichtig sind die Atemübungen für PatientInnen nach Brustoperationen, da durch die Narben die Brustkorbbeweglichkeit oft eingeschränkt ist und die Atmung einseitig wird.

Zu beachten:

- ▶ Die Ausführungen dürfen keine Schmerzen verursachen!
- ▶ Führen Sie die Übungen langsam aus!
- ▶ Die Therapie darf Sie nicht zu sehr ermüden!
- ▶ Legen Sie Pausen ein!
- ▶ Die Übungen sollten Sie täglich (morgens und abends) mit ca. 15 Wiederholungen pro Übung durchführen!

Armlymphödem



1. Schultern heben und senken, nach vorne und hinten bewegen und kreisen (gleichzeitig/ abwechselnd/ vorwärts und rückwärts)



2. Hände vor dem Körper fassen, Ellbogen zeigen zur Seite, Hände abwechselnd zusammenpressen und auseinander ziehen - Spannung jeweils 8 Sekunden halten



3. Finger spreizen und fausten - gegen gedachten Widerstand (Vorstellungshilfe: Schwamm ausdrücken) in verschiedenen Ausgangsstellungen:
 - ▶ Ellbogen 90° gebeugt
 - ▶ Arme vor dem Körper gestreckt
 - ▶ Arme nach oben gestreckt
 - ▶ Arme seitlich vom Körper gestreckt während des Armkreisens

Armlymphödem



4. Arme und Hände nach innen und außen drehen - gegen gedachten Widerstand in verschiedenen Ausgangsstellungen (siehe 3.)

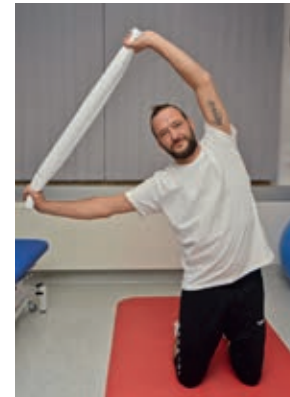


5. Den rechten Arm über den Kopf heben, der linke Arm erreicht zur gleichen Zeit die Lendenwirbelsäule. Dann Arm wechseln.



6. Beide Hände auf das Gesäß legen, die Ellbogen zeigen nach hinten, die Schultern tief und bewusst nach hinten spannen. Dann Spannung wieder lösen.

Armlymphödem



7. Ein Handtuch mit gestreckten Händen über den Kopf halten und langsam nach rechts und links bewegen. Die Wirbelsäule kann zur jeweiligen Seite geneigt werden, wenn diese Bewegung keine Schmerzen verursacht.



8. Ein Theraband oben z.B. an einer Garderobe befestigen und mit jeder Hand ein Ende fassen. Mit gestreckten Armen das Band direkt neben dem Körper nach hinten ziehen. Der Oberkörper sollte dabei aufrecht bleiben und die Schultern sollten nach hinten mitbewegt werden.



9. Schrittstellung: mit einem Fuß auf die Mitte eines Therabandes steigen und mit jeder Hand das gegenüberliegende Ende fassen, sodass die Arme überkreuzt sind. Mit gestreckten Armen das Band nach vorne und oben ziehen bis die Arme seitlich neben dem Kopf zur Decke gestreckt sind. Dann langsam wieder nach unten bis die Arme wieder vor dem Körper überkreuzt sind. Der Daumen zeigt immer die Richtung der Bewegung an.

Armlymphödem



10. Aufrechter Sitz, beide Füße stehen am Boden, beide Ellbogen in 90° Beugung an den Körper, Unterarme zeigen nach vorne. Das Theraband ist um die Hände gewickelt und wird nun gespannt indem man die Unterarme nach außen zur Seite bewegt (Ellbogen bleiben am Körper!).



11. Rückenlage, Beine auf gestellt, Arme zur Seite gestreckt, in jede Hand ein Gewicht von 1kg nehmen (Hantel, Flasche, Zuckersackerl,...). Nun beide Hände gestreckt nach oben in Richtung Decke bewegen und wieder zurück zur Unterlage.



12. Bauchlage, Fußspitzen aufgestellt, Arme in U-Haltung, Kopf gerade mit Blick nach unten. Den Kopf (Blick bleibt zum Boden) und Arme von der Unterlage abheben, Schulterblätter ziehen zur Wirbelsäule und wieder ablegen.

Beinlymphödem

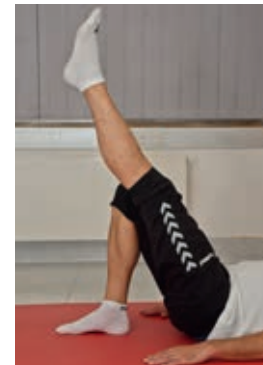
Es gilt die 3L- und 3S-Regel:

Liegen und Laufen - Lobenswert
Sitzen und Stehen - Schlecht

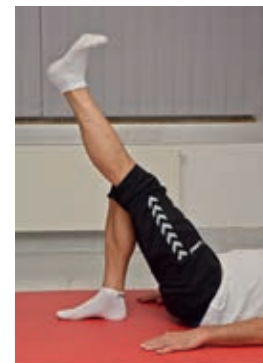


Rückenlage:

1. Beine auf einer beliebigen Erhöhung (Polster, Venenkissen, Keil, Würfel, Pezzi-Ball) ablegen (auch als Ruhelagerung empfehlenswert!) und die Vorfüße kräftig nach oben und unten bewegen = Wadenpumpe.



2. In gleicher Ausgangsstellung: Zehen krallen und spreizen



3. Beide Beine aufstellen, ein Knie durchstrecken (Oberschenkel bleiben nebeneinander) und durch Vorfußbewegung Wadenpumpe durchführen.

Beinlymphödem



4. Beide Beine nach oben strecken und Radfahrbewegung durchführen.



5. Beide Beine aufstellen, Arme liegen neben dem Körper, Becken hochheben bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden, Rücken soll gerade bleiben. Steigerung: Becken bleibt oben, abwechselnd rechtes und linkes Knie durchstrecken.



Knie-Unterarmstütz:

6. Knie unter den Hüftgelenken, Ellbogen unter den Schultern, Kopf in Verlängerung der geraden Wirbelsäule (Blick nach unten): abwechselnd das rechte und linke Bein nach hinten/oben strecken bis das Bein und der Oberkörper eine gerade Linie bilden.

Beinlymphödem

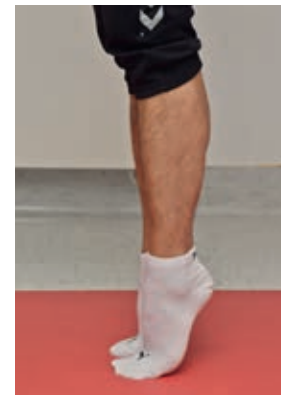


Sitz am Boden:

7. Beine anziehen und mit den Händen die Knie zusammenpressen, gleichzeitig die Knie gegen die Hände nach außen spannen, sodass keine Bewegung stattfindet.



8. Gleiche Ausgangsstellung wie bei 7., jetzt mit den Händen die Knie auseinander drücken und Knie dagegen spannen.



Stand:

9. Hüftbreiter Stand: abwechselnd Fersen und Zehenspitzen abheben.



Beinlymphödem



10. Auf der Stelle marschieren, dabei Oberschenkel deutlich hochziehen.



11. Abwechselnd mit rechtem und linkem Bein auf eine Stufe steigen und dabei das andere Knie soweit wie möglich hochziehen - wieder rückwärts hinuntersteigen.

Steigerung: auf der Stufe in den Zehenstand hochdrücken.

Atemübungen:



1. Drehdehnlage:
Seitenlage auf der linken Seite, unten liegendes Bein ist gestreckt, rechtes Bein ist gebeugt, sodass das Knie die Unterlage berührt.

Jetzt den Oberkörper nach hinten drehen, wobei das oben liegende Knie den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren soll. Der oben liegende Arm soll nun angehoben und - wenn schmerzfrei möglich – seitlich neben dem Kopf abgelegt werden. Sollten Schmerzen auftreten, den Arm mit Lagerungsmaterial unterstützen. In dieser Position einige Minuten ausharren und auf eine tiefe Atmung achten. Anschließend auf den Rücken legen und nachfühlen, wohin der Atemstrom geht.



2. Kipferlstellung:
Rückenlage mit einem Kissen unter dem Kopf, nun beide Beine gestreckt nach links bis ans Ende des Gelenks bewegen.

Das Gesäß soll dabei aufliegen bleiben. Der Oberkörper wird nun ebenfalls nach links bewegt, wobei die Schulterblätter aber auf der Unterlage bleiben sollen. Den Kopf nun auch nach links neigen (nicht drehen). Der rechte Arm sollte jetzt neben dem rechten Ohr abgelegt werden. Sollte dies nicht schmerzfrei möglich sein, muss der Arm mit einem oder mehreren Kissen unterlagert werden. In dieser Lage einige Minuten verbleiben und die Atmung vertiefen. Dann die Stellung langsam auflösen und dem Atemstrom nachfühlen. Danach Seitenwechsel.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

**GUTE BESSERUNG UND VIEL FREUDE MIT DEM
ÜBUNGSPROGRAMM!**

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Leiter: Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc
T: +43 7752 602-2001

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.
Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 602-2001
office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen des Ordensklínikums Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck