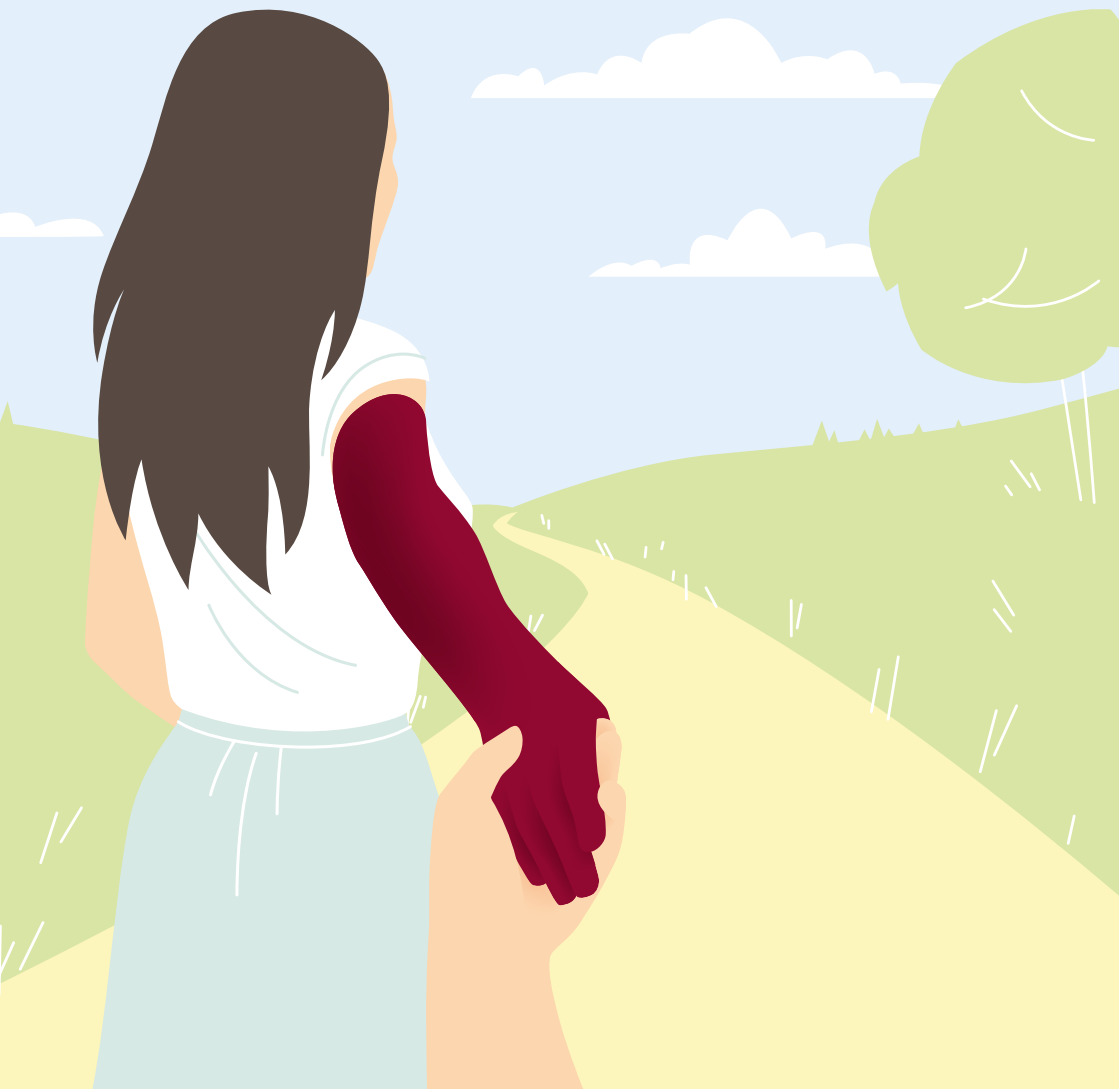


Starker Halt für ein bewegtes Leben

Patienteninformation Lymph- und Lipödem

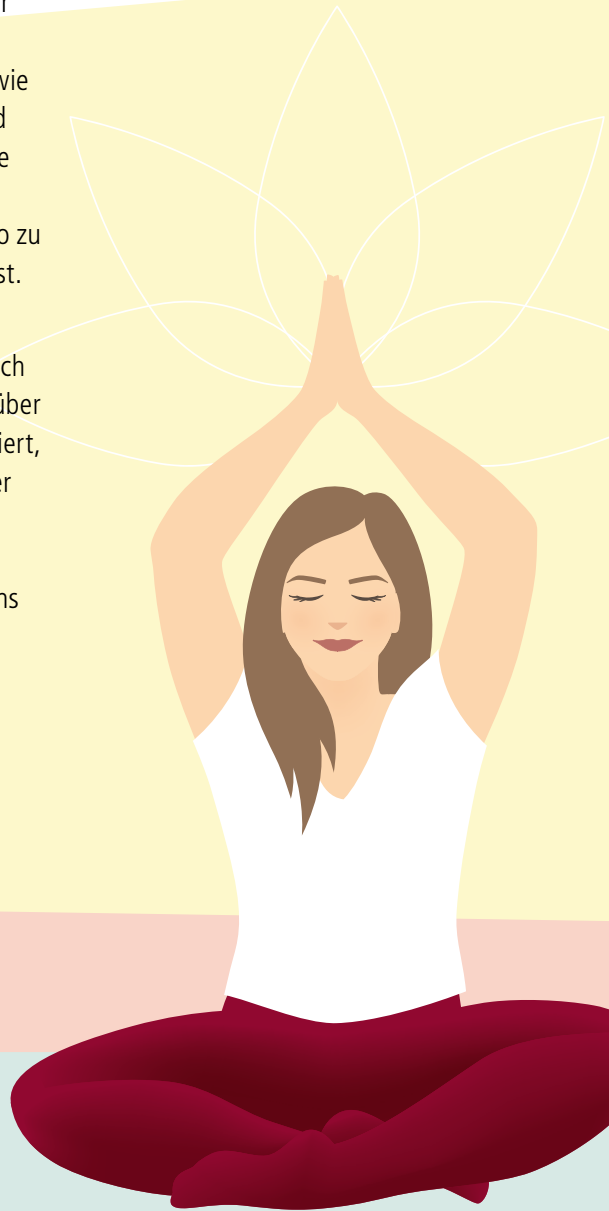


Liebe Leserin,

die Diagnose Lymph- oder Lipödem ist für viele Betroffene ein Einschnitt in ihrem Leben. Ungeklärte Fragen, Vorurteile sowie körperliche und seelische Schmerzen sind keine Seltenheit. Deshalb haben wir diese Broschüre entwickelt: Sie soll dir helfen, neuen Mut zu schöpfen und den Alltag so zu gestalten, dass du dich wohlfühlen kannst.

Es ist gut zu wissen: Du bist nicht allein. Immer mehr mutige Frauen reden öffentlich über ihre Erfahrungen, ihre Erfolge oder über ihre Ängste und Sorgen. Von ihnen inspiriert, soll diese Broschüre ein erster Wegweiser sein – ein Begleiter auf deinem weiteren Weg. Wenn du möchtest, gehen wir ihn fortan gemeinsam weiter. Wir würden uns freuen.

Alles Liebe,
dein Ofa Austria Team



Inhalt

Das Lymphgefäßsystem.	Seite 4
Die Reinigungsstation unseres Körpers.	
Die Ursachen eines Lymphödems.	Seite 6
Ein überfordertes System.	
Die Symptome eines Lymphödems.	Seite 8
Anzeichen der chronischen Erkrankung.	
Der Krankheitsverlauf beim Lymphödem.	Seite 9
Oft beginnt es unbemerkt.	
Die Therapie beim Lymphödem.	Seite 10
Entstauen und Erhalten.	
KPE und ihre Bestandteile.	Seite 12
Für mehr Lebensqualität.	
Die Ursachen eines Lipödems.	Seite 16
Wenn die Fettverteilung gestört ist.	
Die Symptome eines Lipödems.	Seite 18
Die Auswirkungen der chronischen Fettverteilungsstörung.	
Der Krankheitsverlauf beim Lipödem.	Seite 19
Eine schleichende Veränderung.	
Die Therapie beim Lipödem.	Seite 20
Verbessern und verhindern.	
Eine Orientierungshilfe.	Seite 24
Erste Anzeichen erkennen und richtig einordnen.	
Flachstrickkompression bei Ödemen.	Seite 29
Die passende Versorgung.	
Natürlichkeit ist uns wichtig.	Seite 30
Vorteile von Naturfasern.	
Eine große Gemeinschaft.	Seite 32
Hier findest du Unterstützung.	

Das Lymphgefäßsystem.

Die Reinigungsstation unseres Körpers.

Um eine medizinische Diagnose richtig einordnen zu können, ist es hilfreich, körperliche Vorgänge zu verstehen: Das **lymphatische System** durchzieht den gesamten Körper, filtert körpereigene Abfallstoffe und transportiert diese zur „Entsorgung“ ab. **Bewegung** und **Atmung** unterstützen dabei das Lymphgefäßsystem.

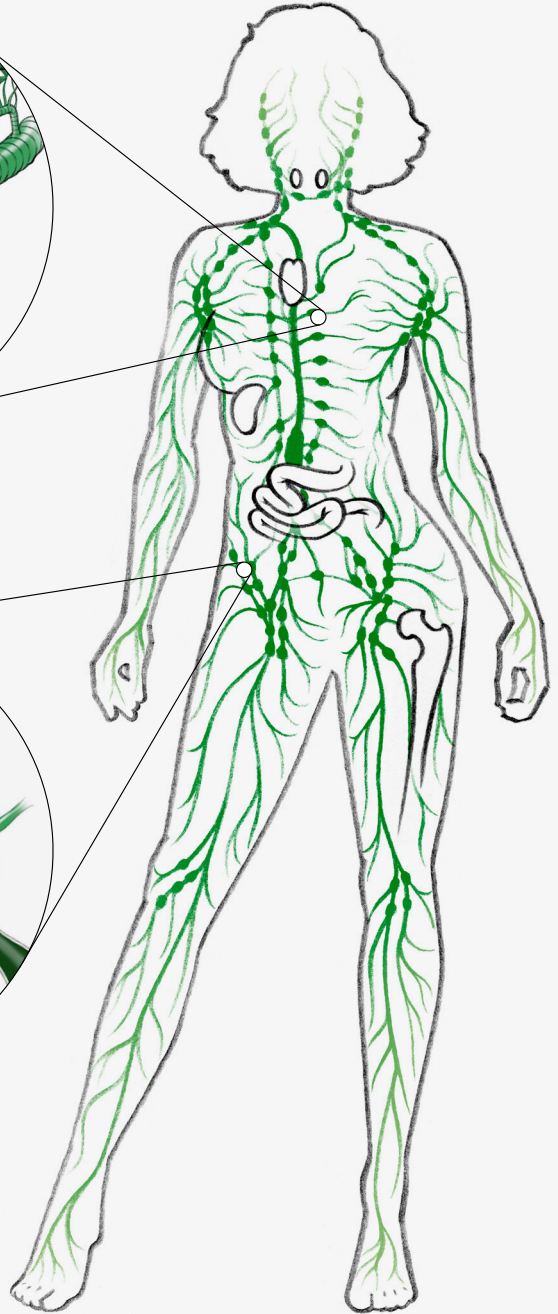
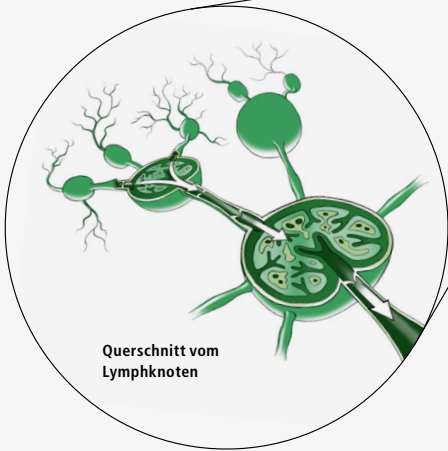
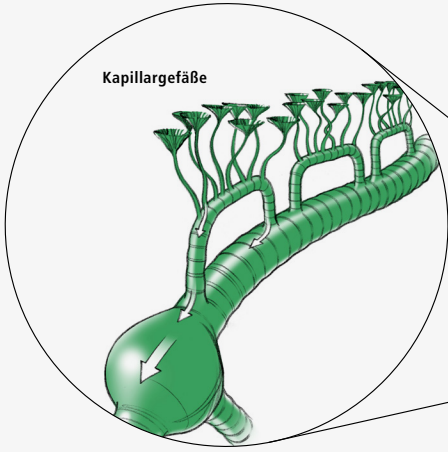
Den Anfang bildet ein fein verästeltes, direkt unter der Haut und an den Organen liegendes Netz aus kleinen Kapillargefäßen, deren Durchmesser in Richtung Körpermitte zunehmend größer wird. Das Lymphgefäßsystem mündet schließlich über die Venenwinkel im Bereich des Brustkorbs in den Blutkreislauf.

Die Kapillargefäße nehmen Flüssigkeit aus dem Zwischenzellgewebe auf. Diese Flüssigkeit wird als **Lymph**e bezeichnet und enthält Stoffe wie Eiweiße, Fette, Zellen und Zelltrümmer, aber auch Bakterien und Viren. Die Lymphe wird durch die **Kapillargefäße** zu den größeren **Lymphbahnen** transportiert und dort in vielen hundert **Lymphknoten** gefiltert.

Angetrieben wird das **Lymphsystem** u. a. durch die Muskelpumpe: Durch **Bewegung** wird die Muskelschicht der Gefäßwände abwechselnd zusammengezogen und entspannt. Spannt man die Muskeln an, werden die Gefäße zusammengedrückt, Lymphe wird weiterbefördert und gelangt so zurück zur Körpermitte.

Entspannt man dagegen die Muskulatur, fällt der Druck von außen auf die Gefäße weg und die Lymphe kann nachfließen. So wird die Lymphe durch den Körper gepumpt.

Die **Atmung** sowie parallel zu den Lymphgefäßen verlaufende, pulsierende Arterien unterstützen den Pumpmechanismus. Außerdem sorgen Gefäßklappen dafür, dass die Lymphflüssigkeit nicht zurückfließt.



Lymphknoten und -bahnen sind hier in grün eingezeichnet

Die Ursachen eines Lymphödems.

Ein überfordertes System.

Ein Lymphödem entsteht, wenn sich die Lymphe in den Gefäßen staut und es aufgrund der erhöhten Flüssigkeitsansammlung zu einer Schwellung kommt.

Das ist z. B. dann der Fall, wenn Bestandteile des Lymphsystems geschädigt sind oder fehlen. Ursachen dafür können Entzündungen (z. B. durch Insektenstiche), Verletzungen oder organische Leiden sein.

Allerdings kann auch eine chronische Störung des Lymphsystems vorliegen. Kennzeichnend dafür sind dauerhafte asymmetrische Schwellungen der Körperteile, in denen sich die Gewebsflüssigkeit staut. Meist sind Arme und

Beine betroffen, wobei Lymphödeme auch an Organen, Kopf oder Genitalien auftreten können. Prozentual trifft die Diagnose **Frauen häufiger als Männer**.

Je nachdem, ob ein Lymphödem angeboren ist oder sich erst im Laufe des Lebens entwickelt, wird zwischen **primärem** und **sekundärem Lymphödem** unterschieden.



Bei Menschen mit **primärem Lymphödem** ist das Lymphgefäßsystem von Geburt an fehlerhaft. Nur selten wird dies direkt nach der Geburt sichtbar, da die funktionierenden Gefäße die Fehlfunktion noch ausgleichen können. Erst wenn der intakte Teil des Lymphsystems der **Mehrbelastung** (beispielsweise während der Pubertät oder durch Verletzungen) nicht mehr standhalten kann, tritt das Lymphödem in Form einer Schwellung auf.

Sekundäre Lymphödeme treten im Vergleich häufiger auf. Hier wird der natürliche Abfluss der Lymphe durch äußere Einwirkungen, wie Operationen oder Verletzungen, gestört. Häufig sind **Krebsoperationen** die Ursache, bei denen Lymphgefäße beschädigt oder Lymphknoten entfernt wurden. Letzteres ist notwendig, um der Bildung von Metastasen vorzubeugen. Auch die Krebsbehandlung mittels Strahlentherapie kann eine Ursache für die Ödembildung sein.

Grundsätzlich gilt: Wenn der intakte Teil des Lymphsystems den vorhandenen Schaden nicht ausgleichen kann, entsteht früher oder später ein Lymphödem.



Die Symptome eines Lymphödems.

Anzeichen der chronischen Erkrankung.

Ein Lymphödem lässt sich aufgrund verschiedener Merkmale feststellen. Vor allem optische Veränderungen an Beinen oder Armen geben erste Hinweise.

Je nach Schweregrad können folgende Anzeichen auf ein Lymphödem hindeuten:

- + Der Daumentest ist positiv: Eine eingedrückte Delle bildet sich nur langsam zurück.
- + Die Haut spannt, ist leicht verfärbt und anfällig für Entzündungen.
- + Zunehmende Hautveränderungen werden sichtbar. Es können tiefe Hautfalten und Bläschen entstehen.
- + Das Stemmer'sche Zeichen tritt auf: Hautfalten über Zehenrücken oder Fingern lassen sich kaum bis gar nicht abheben.
- + Extremitäten sind ursächlich bedingt einseitig oder beidseitig geschwollen.



Der Krankheitsverlauf beim Lymphödem.

Oft beginnt es unbemerkt.

Ein Lymphödem entwickelt sich langsam und die Schwellung nimmt mit dem Schweregrad der Dysfunktion des Lymphsystems zu. Lymphödeme werden aus medizinischer Sicht in **vier Stadien** unterteilt.

Stadium 0: Latentes (unsichtbares) Ödem

Das Lymphsystem ist bereits geschädigt, die Betroffenen sind jedoch noch beschwerdefrei. Der unbeschädigte Teil des Lymphsystems kann den Abtransport der Lymphe größtenteils kompensieren.

Stadium I: Reversibles (umkehrbares) Ödem

Das Lymphsystem ist gestört. Die Schwellungen bilden sich durch Hochlegen der betroffenen Gliedmaßen noch vollständig zurück. In das Ödem kann eine Delle gedrückt werden, der Daumentest ist positiv.

Stadium II: Spontan irreversibles (nicht umkehrbares) Ödem

Das Gewebe hat sich vermehrt und verhärtet. Dellen können kaum noch eingedrückt werden und erste Hautveränderungen werden sichtbar.

Stadium III: Gigantisches Lymphödem

Die Schwellungen nehmen extreme Formen an und es können Verdickungen sowie warzenähnliche Wucherungen entstehen. Hautveränderungen sind stark ausgeprägt. Die Haut ist empfindlich und anfällig für Infektionen, wie zum Beispiel Wundrosen (Erysipele).



Stadium 0



Stadium I



Stadium II



Stadium III

Die Therapie beim Lymphödem.

Entstauen und Erhalten.

Feststeht, ein Ödem muss behandelt werden, da sich der Zustand sonst rapide verschlechtern kann. Als Behandlungsmethode hat sich die **Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)** bewährt. Bei frühzeitiger Behandlung ist es möglich, ein Lymphödem in das Stadium 0 zurückzuführen. Auch bei späterem Therapiebeginn lässt sich der Zustand deutlich verbessern.

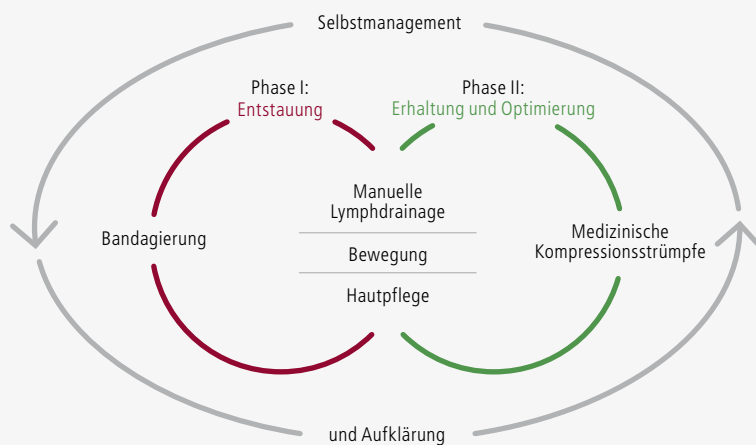
Behandlungsziele der KPE:

- + Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen
- + die angestaute Flüssigkeit abtransportieren
- + den Lymphfluss verbessern
- + der Gewebsverhärtung und -vermehrung entgegenwirken
- + die Beweglichkeit und die Funktion der Muskelpumpe verbessern

Die Therapiebausteine der KPE werden **in zwei Phasen** eingesetzt, wobei es immer wieder vorkommen kann, dass sich die beiden Phasen überschneiden. Zudem können die Bestandteile der KPE in Hinblick auf die Häufigkeit durch deinen behandelnden Arzt entsprechend angepasst werden.

Soviel vorab: Jeder der fünf Therapiebausteine der KPE ist gleichermaßen wichtig. Alle Einzelmaßnahmen tragen nur im Zusammenspiel zum Erfolg der Behandlung bei.

Therapiebausteine der KPE



Phase I: Die Entstauungsphase

In der ersten Phase soll angestaute Flüssigkeit abtransportiert werden, um das Lymphödem zu verringern. Je nach Stadium kann die Phase I zwischen **drei Wochen und mehreren Monaten** dauern. Ein stationärer Aufenthalt bietet sich gerade für diese Phase der KPE besonders gut an, immer mit dem **Ziel**,

- + die betroffene Stelle maximal zu entstaunen und
- + das Umfangsmaß so weit wie möglich zu reduzieren.

Phase II: Die Erhaltungsphase

Die zweite Therapiephase soll das Ergebnis der Phase I erhalten und verbessern. Für gewöhnlich wird die Erhaltungsphase dauerhaft weitergeführt, da eine Unterbrechung den Zustand des Ödems verschlechtern würde. Die Phase II hat daher das **Ziel**,

- + die Maßnahmen auf ein Minimum zu reduzieren, ohne dass sich der Zustand des Lymphödems verschlechtert und
- + dem Patient Lebensqualität zurückzugeben.

KPE und ihre Bestandteile.

Für mehr Lebensqualität.

Die KPE, bestehend aus den fünf Bausteinen **Manuelle Lymphdrainage, Kompression, Bewegung, Hautpflege und Selbstmanagement und Aufklärung**, zeigt sich bei regelmäßiger und konstanter Anwendung als sehr wirksam. Was es bei den einzelnen Maßnahmen zu beachten gilt, haben wir hier für dich zusammengestellt.

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die MLD ist eine physiotherapeutische Form der Massage, die mit gezielten Handgriffen den **Abtransport der Lymphflüssigkeit** fördert. Die eingelagerte Flüssigkeit wird dabei in den funktionsfähigen Teil des Lymphsystems verschoben und kann von dort abtransportiert werden. In **Phase I** sollte die Manuelle Lymphdrainage **ein- bis zweimal täglich**, in **Phase II ein- bis dreimal wöchentlich** durchgeführt werden.

Kompression

Nach der MLD unterstützt die Kompressionstherapie den angeregten Prozess des Lymphabflusses und verhindert die erneute Zunahme des Ödems. Der medizinische Druck der Kompression nimmt von unten nach oben ab und sorgt dafür, dass die **Lympe in Richtung der intakten Gefäße** befördert wird und besser abtransportiert werden kann.

In **Phase I** werden **Kompressionsverbände aus Kurz-zugbinden oder Mehrkomponentensystemen** eingesetzt. Da das Anbringen sehr komplex ist und teilweise Polstermaterialien notwendig sind, sollte der Verband von speziell ausgebildetem Fachpersonal angelegt werden.

In **Phase II** werden **medizinische Kompressionsstrümpfe nach individuellen Maßen** angefertigt. Sie sind angenehm zu tragen und können eigenständig an- und ausgezogen werden. Die Strümpfe sind in der Regel **flachgestrickt**, damit sie dem Ödem einen festen Widerstand bieten.

Bewegung

Gezielte, aber behutsame Bewegungsübungen helfen, das **Ödem zu reduzieren**. Durch die Muskeltätigkeit wird die **Muskelpumpe aktiviert und der Lymphfluss angeregt**. Am wirksamsten ist ein **Zusammenspiel von Kompression und Bewegung**. Darum sollen die Bewegungsübungen immer in Kompressionsstrümpfen bzw. -verbänden durchgeführt werden. Wichtig ist, dass die Bewegungen keine Schmerzen verursachen und **sowohl in Phase I als auch Phase II täglich** durchgeführt werden. Bei sportlicher Betätigung wird zudem die Atmung trainiert, die wiederum einen positiven Effekt auf den Lymphabfluss hat.



Hautpflege

Die natürliche Hautbarriere bei Lymphödempatienten ist zudem geschädigt. Dadurch ist die Haut **anfällig für Infektionen und schlecht heilende Entzündungen**. Es ist möglich, dass an schuppigen oder rissigen Stellen Erreger in die Haut eindringen und Infektionen auslösen. Um diesen Begleiterscheinungen vorzubeugen, ist die **tägliche Hautpflege unverzichtbar**. Morgens und abends sollten die betroffenen Stellen gesäubert und mit pH-neutralen Produkten gepflegt werden. Gut geeignet sind hierzu beispielsweise **Cremeschäume der Marke Callusan**. Wenn trotzdem ungewöhnliche Veränderungen wie Hautrötungen auftreten, empfiehlt sich der rechtzeitige Arztbesuch.

Selbstmanagement und Aufklärung

Lymphödeme sind chronische Erkrankungen: Sie verlangen **lebenslange Behandlung** und somit viel Disziplin und Motivation. Doch konsequent durchgeführt, sichert die KPE den Langzeit-Therapieerfolg. Deshalb ist es wichtig, dass die Betroffenen lernen, ihr **Leben mit der Krankheit autonom** zu gestalten. Das bedeutet auf der einen Seite, sich umfassend über die Krankheit und die Therapiemöglichkeiten zu informieren – z. B. mit Broschüren wie dieser. Nur aufgeklärte Patienten können ihre Krankheit verstehen und annehmen. Zum eigenverantwortlichen Umgang mit der Krankheit gehören aber auch **Schulungen zur individuellen Selbsttherapie**. Hierbei sollen Fähigkeiten erlernt werden, die zu einem aktiven Leben beitragen, wie z. B. spezielle Atemtechniken, Entstaunungsübungen oder Selbstbandage.



Weitere Informationen zum Thema Selbstmanagement findest du in der Broschüre **„Werde zur Managerin deiner Ödemtherapie“**. Sie ist kostenlos im medizinischen Fachhandel erhältlich.

„Ich mache alles, solange es Spaß macht und mir gut tut!“

Sandra

Erzieherin, Erlebnispädagogin und Körpertherapeutin

Diagnose: Lymphödem Bein

Der Tag ist perfekt mit: Ballett, Klettern mit Freunden, Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen und einem Spaziergang mit meinem Hund in der Natur

Worauf ich stolz bin: Endlich wieder sportlich zu sein. Ich habe auf jeden Fall ein anderes Körperbewusstsein entwickelt, auch wegen meiner tollen Kompressionsstrümpfe.





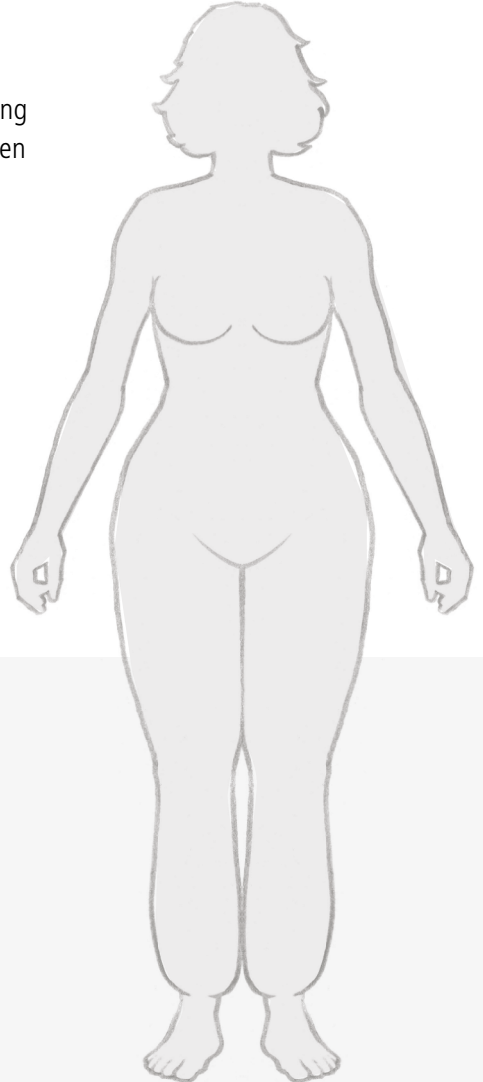
Die Ursachen eines Lipödems.

Wenn die Fettverteilung gestört ist.

Bei einem Lipödem liegt eine Fettgewebsvermehrung im Unterhautfettgewebe vor. Das kann zu erheblichen Einschränkungen der Betroffenen führen.

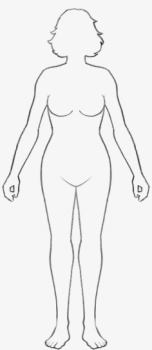
Denn das **Lipödem** ist eine chronische und schmerzhafte Erkrankung, bei der sich zusätzlich Flüssigkeit im Gewebe ansammeln kann. Da die Krankheit überwiegend Hüfte und Oberschenkel betrifft, spricht der Volksmund von „Reiterhosen“. Auch Arme können betroffen sein und die typischen Lipödem-Symptome aufweisen.

Bei einem Lipödem vermehrt sich das Fettgewebe in der Unterhaut. Oft erhalten Betroffene fälschlicherweise die **Diagnose Adipositas** (Fettleibigkeit). Im Fall des Lipödems sind strenge Diäten jedoch keine Lösung, um die Fettzellen zu reduzieren.

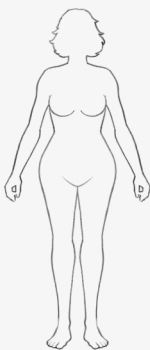
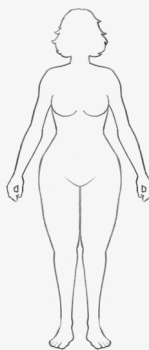
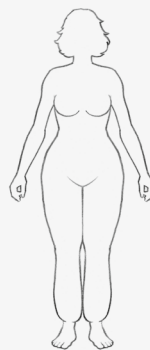
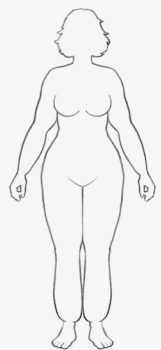


Überwiegend erkranken Frauen an einem Lipödem. Dementsprechend liegt die Vermutung nahe, dass weibliche Hormone eine Ursache der Erkrankung sind. Zudem bricht die Krankheit oft in Zeiten **hormoneller Umstellung**, wie etwa in der Pubertät oder Schwangerschaft, selten während der Wechseljahre, aus. Eine Ursache dafür, dass nahezu ausschließlich Frauen betroffen sind, könnte im speziellen Aufbau des weiblichen Fettgewebes bestehen.

Männer sind kaum von der Fettverteilungsstörung betroffen. Wenn, dann treten Lipödeme bei Männern meist in Verbindung mit anderen Erkrankungen (z. B. Testosteronmangel durch Leberschaden) oder Behandlungen (z. B. wegen eines Prostatakarzinoms) auf, die den männlichen Hormonhaushalt beeinflussen. Außerdem wird davon ausgegangen, dass die **erbliche Veranlagung** eine Rolle spielt.



Ohne Ödem

Lipödem
HüfteLipödem
Hüfte und OberschenkelLipödem
Ganz-BeinLipödem
Bein und Arm

Die Symptome eines Lipödems.

Die Auswirkungen der chronischen Fettverteilungsstörung.

Ein Lymphödem lässt sich aufgrund verschiedener Merkmale feststellen. Vor allem optische Veränderungen an Beinen oder Armen geben erste Hinweise.

Je nach Schweregrad können folgende Anzeichen auf ein Lipödem hindeuten:

- + symmetrische Schwellungen
- + Disproportion zwischen Körper und Extremitäten
- + sehr weiches Bindegewebe (Orangenhaut)
- + starke Hämatomneigung
- + starker Druck- und Berührungsschmerz
- + Spannungsgefühl bis hin zum Berstungsschmerz
- + zusätzlich kann sich Flüssigkeit im Gewebe ansammeln
- + Fettvermehrung endet am Hand- bzw. Sprunggelenk



Der Krankheitsverlauf beim Lipödem.

Eine schleichende Veränderung.

Ein Lipödem breitet sich üblicherweise nach und nach im Körper aus. Es beginnt oft mit der Fettgewebsvermehrung im Bereich der Hüfte. Später kann sich das Lipödem über die Oberschenkel bis hin zu den Knöcheln ausdehnen.

Anhand des Schweregrads wird das Lipödem in drei Stadien eingeteilt:

Stadium I: Die Hautoberfläche ist glatt und das Unterhautgewebe verdickt. Die Fettstruktur ist feinknotig und weist feine Dellen auf, das an Orangenhaut bzw. Cellulite erinnert.

Stadium II: Die Hautoberfläche ist uneben, die Struktur des Fettgewebes grobknotig und es zeichnen sich gröbere Dellen ab.

Stadium III: Das Gewebe ist derber und wird härter. Außerdem bilden sich große, unförmige Hautlappen.

Generell gilt: Übergewicht und Adipositas können zudem die Symptome drastisch verschlimmern und den Lymphfluss immer stärker beeinträchtigen. Dadurch kann sich ein **sekundäres Lymphödem** entwickeln und die Lebensqualität nimmt weiter ab.



Ohne Ödem



Stadium I



Stadium II



Stadium III

Die Therapie beim Lipödem.

Verbessern und verhindern.

Auch bei einem Lipödem kommt die konservative Therapie zum Einsatz. Je nach Ausprägung der Unterhautfettgewebsvermehrung, Symptomen und Begleiterkrankungen können die einzelnen Bausteine **umfangreicher oder geringer, temporär oder langfristig** ausfallen.

Behandlungsziele der Therapie:

- + Schmerzen reduzieren
- + einer möglichen Adipositas entgegenwirken
- + Verhindern von Fehlstellungen oder Verschleiß der Gelenke
- + das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen
- + durch psychologische Betreuung die Lebensqualität steigern

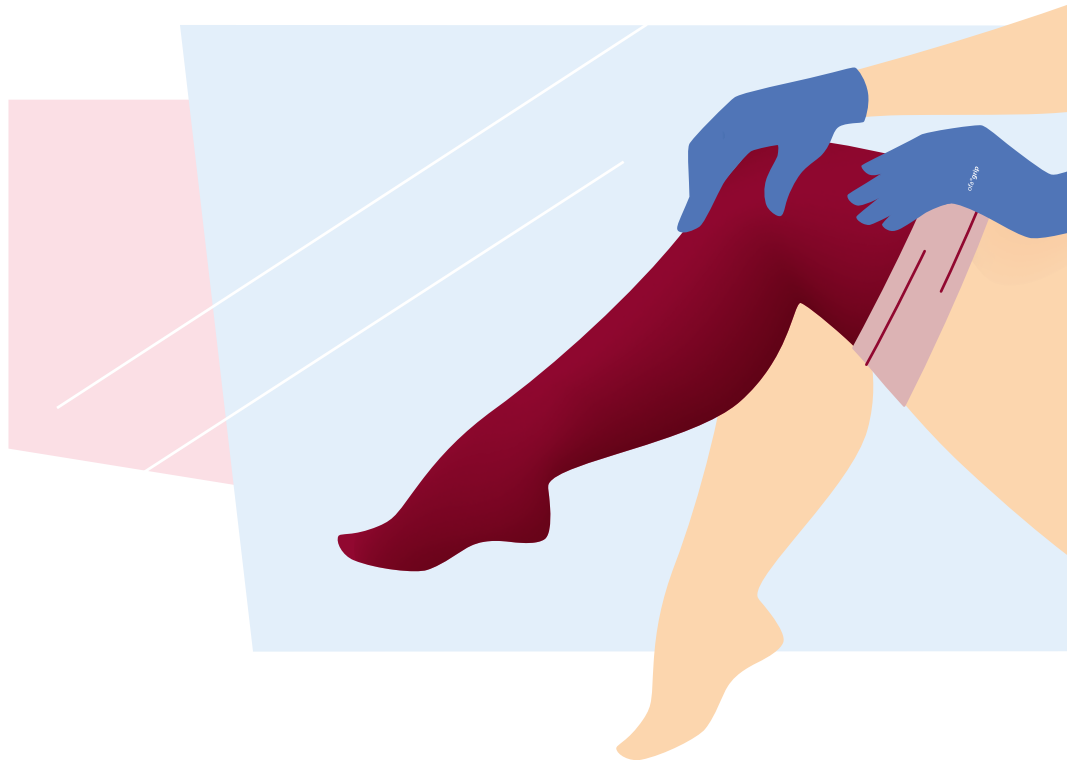
Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die MLD beim Lipödem hat das Ziel, die **Schmerzen** in den betroffenen Körperregionen **zu lindern**. Beispielsweise werden durch diese spezifischen Handgriffe Verhärtungen gelockert und die Durchblutung zusätzlich angeregt. Die für das Krankheitsbild typische **Hämatomneigung** soll darüber hinaus ebenfalls **abnehmen**. Zudem wird der Lymphabfluss angeregt und **überschüssige Flüssigkeit abtransportiert**, wodurch sich der Allgemeinzustand

verbessert. Entwickelt sich zum Lipödem ein sekundäres Lymphödem, sollte die Leitlinie zum Lymphödem ergänzend beachtet werden.

Kompression

Auch das Tragen von flachgestrickten Kompressionsversorgungen trägt maßgeblich zum Wohlbefinden der Patienten bei. Denn der **medizinisch korrekte Druck von außen** auf das überproportional vorhandene Weichteilgewebe verursacht eine **deutliche Reduktion der Schmerzen**. Zudem wird der Umfang verringert und das Aneinanderreiben der Extremitäten vermindert – die Patienten werden dadurch beweglicher. Des Weiteren kann man mithilfe von Kompression Folgekrankheiten, wie beispielsweise ein sekundäres Lymphödem, entgegenwirken. Je nachdem, welches Lipödem-Stadium diagnostiziert wurde, kann der behandelnde Arzt darüber entscheiden, welche Ausführung und welche Kompressionsklasse sinnvoll ist.



Bewegung

Jede Form von Bewegung hilft dabei, den Kreislauf anzukurbeln, Endorphine freizusetzen und Kalorien zu verbrennen. Gerade beim Lipödem ist Sport eine effektive Maßnahme, **um überflüssige Pfunde loszuwerden**. Denn eine **Adipositas-Prävention ist ein wichtiges Ziel** der konservativen Therapie. Da sich das übermäßige Übergewicht negativ auf das Lipödem auswirkt, nehmen die Lipödembeschwerden drastisch zu. Mit den richtigen Sportarten, wie beispielsweise Nordic Walking oder Wassergymnastik, kann sowohl die Adipositas als auch die Lipödem-Symptome verringert werden.

Hautpflege

Durch das tägliche Tragen von Kompressionsstrümpfen kann es vorkommen, dass die Haut schneller austrocknet als ohne Bestrumpfung. Daher ist eine **tägliche Körperpflege** mit Lotionen, die eigens für Kompressionsstrumpf-Trägerinnen entworfen wurde, empfehlenswert. Auf Cremes mit einem hohen Öl-Anteil sollte verzichtet werden, da dieser sich nicht rückstandslos aus dem Kompressionsstrumpf-Material auswaschen lässt und somit die Passform und den Tragekomfort beeinträchtigt.

Du tust mir gut.

Aufklärung und Selbstmanagement

Sich selbst und seine Bedürfnisse zu kennen, zu respektieren und ungesunde Gewohnheiten abzustellen, ist leichter gesagt als getan. Daher ist es wichtig, sich um **eine individuelle Therapie** zu bemühen. Wie kann diese aber aussehen? Der erste, wichtige Schritt ist das Finden eines Facharztes, der die richtigen Fragen und schließlich auch die richtige Diagnose stellt und entsprechende Maßnahmen ableitet. Dafür ist es hilfreich, **sich ein Grundwissen anzueignen**. Während der Therapie kannst du dieses Wissen dann um die Bereiche Ernährung, Sport und psychologische Betreuung erweitern, zum Beispiel durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, in Foren oder durch Broschüren wie diese.



Operative Therapie

Darüber hinaus kann bei einem Lipödem auch auf eine operative Therapie zurückgegriffen werden. Bislang ist die **Liposuktion**, eine Art Fettabsaugung, die einzige Behandlungsform, die das krankhafte Fettgewebe dauerhaft entfernen kann. Doch der Eingriff ist eine schwerwiegende Entscheidung und sollte von einem erfahrenen Facharzt durchgeführt werden. Ein Beratungstermin in einer der renommierten Fachkliniken ist empfehlenswert. Zudem ist die Fettabsaugung sehr kostspielig und wird in der Regel erst **ab Stadium III von der Krankenkasse** bezahlt. Ärzte raten darüber hinaus, **mit einem normalen Ausgangsgewicht** (BMI: 18,5–24,9) das krankhafte Fettgewebe zu entfernen.

Weitere Informationen zum Thema Selbstmanagement findest du in der Broschüre „**Werde zur Managerin deiner Ödemtherapie**“. Sie ist kostenlos im medizinischen Fachhandel erhältlich.



Eine Orientierungshilfe.

Erste Anzeichen erkennen und richtig einordnen.

Du möchtest mehr über den Unterschied zwischen Lymph- und Lipödem oder Adipositas wissen? Die nachfolgende Tabelle bietet hierbei eine erste Orientierung, sie ersetzt aber in keinem Fall einen Arztbesuch.

	Geschlecht	Vermehrung des Unterhautfettgewebes	Beginn	Symmetrie
Lymphödem	Beide	—	Nahezu alle Altersklassen	+ / —
Lipödem	Weiblich	+	Pubertät, Schwangerschaft, Menopause	+
Adipositas	Beide	—	Alle Altersklassen	+

+ Eigenschaft vorhanden / — Eigenschaft nicht vorhanden

Sollten die Symptome über längere Zeit oder gar Schmerzen auftreten, wird ein **Arztbesuch dringend empfohlen**.
Mithilfe verschiedener Untersuchungsmethoden kann dieser feststellen, welche Krankheitsform vorliegt.

Disproportion	Beinödem	Stemmer-Zeichen	Druckschmerzen	Hämatome
-	+/-	+/-	-	-
++	-	-	+	+
-	+/-	-	-	-

„Letztlich hat mein Mut gesiegt.“

Linda

Autorin, Diplom-Medienwissenschaftlerin

Diagnose: Lipödem

Der Tag ist perfekt mit: Lesen und Schreiben, Schwimmen, Sport auf dem Crosstrainer, Spazierengehen und zwischendurch die Beine hochlegen

Darauf bin ich besonders stolz: Seit ich mich entschieden habe, mit dem Ödem offensiv umzugehen, kann ich es besser akzeptieren. Mittlerweile gehören meine Strümpfe zu mir, auch im Sommer zu kurzen Hosen und Kleidern.







Flachstrickkompression bei Ödemen.

Die passende Versorgung.

Die erste Wahl bei Ödemen ist die flachgestrickte Kompression, da nur dieses Material eine stabile Wand von außen auf das Gewebe bieten kann. Darüber hinaus schnürt flachgestrickte Kompression in der Regel nicht ein und rollt sich auch nicht runter.

Wende dich für eine perfekt sitzende Versorgung an ein Sanitätshaus, das Erfahrung in der Lymphologie hat, denn **das genaue Anpassen** ist enorm wichtig. Dort findest du gut ausgebildetes und erfahrenes Fachpersonal.

Da flachgestrickte Kompressionsstrümpfe Maßanfertigungen sind, werden die betroffenen Körperregionen genau in **Umfang und Länge** vermessen. In der Regel wird das Sanitätshaus dafür einen Termin mit dir vereinbaren, der möglichst nach der Lymphdrainage stattfindet. Dann sind die Schwellungen am geringsten, und dein Kompressionsstrumpf wird später optimal passen und wirken.

Lasse dir bei deinem Termin verschiedene Materialien, Polster und spezielle Zusätze zeigen. Auch das An- und Ausziehen sollte bei der **Anprobe deiner Kompressionsstrümpfe vorgeführt** und möglichst von dir selbst ausprobiert werden. Du kannst dazu auch eine An-/Ausziehhilfe verwenden. Für gewöhnlich informiert dich dein Sanitätshaus zudem über die korrekte Strumpf- und die für dich wichtige Hautpflege.



Das eigene Ich und den eigenen Körper anzunehmen, wertzuschätzen und lieben zu lernen, ist unserer Auffassung nach das Herzstück einer erfolgreichen Therapie. Deshalb stricken wir bei Lastofa Forte ein kleines Herz im Fußbereich oder am Abschluss eines Armstrumpfes oder Handschuhs ein. Es soll dich daran erinnern, dass du und deine Bedürfnisse wichtig sind.

Weil es auf dich ankommt – immer!

Natürlichkeit ist uns wichtig.

Vorteile von Naturfasern.

Wir setzen bei **Lastofa Forte** und **Lastofa Extra** bewusst auf die Vorteile reiner Naturfasern.

Denn neben der perfekten Passform und Stricktechnik legen wir einen besonders hohen Wert auf den Tragekomfort. **Merinowolle** wie auch **Baumwolle** sind in ihren Eigenschaften einzigartig – und in Kombination mit der für Kompressionsstrümpfe notwendigen Kunstfaser

werden sie zum Multitalent. Sie vereinen hohe Feuchte-transporte mit natürlicher Geruchshemmung und einem angenehmen Temperatenausgleich – für ein **Rundum-Wohlfühl** beim Tragen der Kompression.



Unser Multitalent

lastofa® forte

Die **flachgestrickte**
medizinische Kompression
mit Merinowolle

- hautfreundliche Garnkonstruktion
- veredelte Merinowolle, kombiniert mit Mikrofaser für höchsten Tragekomfort
- hohe Elastizität: maximale Bewegungsfreiheit, ganz ohne auffällige Funktionszonen.
- optimale Passform: besondere Stricktechniken und Ausführungen für jeden Anspruch.

- Klimaregulierung: wärmt im Winter. Kühlt im Sommer.
- glatte Oberfläche: An- und Ausziehen leicht gemacht.
- extra flache Nähte: ganz ohne aufzutragen.
- feuchtigkeitsregulierend
- natürlich geruchshemmend
- sieben natürliche Farben
- Schmucknähte



Unser Klassiker

lastofa® extra

Die **flachgestrickte**
medizinische Kompression
mit Baumwolle

- 40% Baumwolle direkt auf der Haut, für sensible und empfindliche Patienten
- weich und glatt
- ein Hautton
- ein Schwarzton



Weiterführende Informationen zu Lastofa Forte, den Materialbesonderheiten sowie den Farben und Schmucknähten findest du in unserer Informationsbroschüre „**Stark und doch ganz weich. Die Lastofa Forte Produkthighlights**“.

Eine große Gemeinschaft.

Hier findest du Unterstützung.

Da die Erkrankungen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch belasten, hilft das Wissen, dass du mit der Diagnose nicht allein bist.

Vierorts gibt es mittlerweile **Lymphnetzwerke**. In diesen Netzwerken schließen sich die an der Therapie beteiligten Sanitätshäuser, TherapeutInnen und ÄrztInnen, aber auch andere Akteure zusammen und koordinieren die Behandlung. Viele Netzwerke bieten regelmäßig Informationsveranstaltungen für PatientInnen an.

Die **österreichische Lymph-Liga (ÖLL)** kümmert sich als Interessensvereinigung von ÄrztInnen, TherapeutInnen, BandagistInnen und PatientInnen um Betroffene und deren Umfeld. Ihr Ziel ist:

- die Aufklärung der Öffentlichkeit und aller am Gesundheitswesen beteiligten Gruppen über die gesundheitspolitische und volkswirtschaftliche Relevanz von Störungen bzw. Erkrankungen des Lymphsystems.
- Aufklärung der Öffentlichkeit über die Entstehung von Lymphödemen und damit einhergehenden bzw. dadurch verursachten Krankheiten.
- Information über Behandlungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen bei Lymphödemen.
- Förderung und Unterstützung aller Bestrebungen, insbesondere die Kostenübernahme der Behandlung von LymphödempatientInnen durch Krankenkassen und bei Beihilfeorganisationen zu gewährleisten bzw. zu erreichen.

Die **ÖLL** bietet persönliche und individuelle Beratung in allen neun Bundesländern. Es gibt regelmäßige Veranstaltungen zu einschlägigen Themen, vor allem zu den einzelnen Säulen der KPE sowie Selbsthilfe-Tipps und Unterstützung beim Selbstmanagement. Als Mitglied der ÖLL hast du regelmäßig Gelegenheit, dich mit anderen Betroffenen, aber auch mit ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, HeilmasseurInnen und BandagistInnen auszutauschen. Das Lymphjournal bekommst du 2x im Jahr.

* Kontaktlisten für lymphologische Kliniken findest du auch bei der österreichischen Lymph-Liga.

Info und Kontakt:

www.lymphliga.at

Mag. Ursula Partsch,
ÖLL-Österreichische Lymph-Liga,
2560 Berndorf, PF 41

Tel. + 43 (0) 2672 84473

E-mail: info@lymphliga.at

Facebook: [lymphliga.at](https://www.facebook.com/lymphliga.at)



Die **Selbsthilfegruppe Lipödem Österreich** vom **Verein ChronischKrank** ist einer deiner Ansprechpartner im Lipödembereich.

www.chronischkrank.at/verein/unsere-selbsthilfegruppen/lipoedem

„Nur nicht den Mut verlieren,
wir sind füreinander da!“



Lymph-Notizen



heute Mut
morgen
Glück
♥

#alleszuseinerzeit #lebenmitlipödem #mutausbruch
#mutgeschichten #mehrmut #mehrselbstliebe



/ofaustria

Ofa Austria.

Denn deine Gesundheit
liegt uns am Herzen.



Kompetenz
in medizinischer
Kompression
seit
1928
made
in Germany

Bei Auswahl und Beratung zur Therapie ist dir dein
lymphologisches Fachgeschäft gerne behilflich:

ofa austria

Ofa Austria

Wasserfeldstr. 20
A-5020 Salzburg
Tel. +43 662 848707
Fax +43 662 849514
kundenservice@ofaaustria.at
www.ofaaustria.at

