

Maßnahmen bei bestehendem Lymphödem:

- » Regelmäßige Lymphdrainage
- » Kompressionsstrümpfe tragen
- » Schutzmaßnahmen bei der Haus- und Gartenarbeit, z.B. Handschuhe tragen
- » Monotone Arbeiten und Überanstrengung meiden
- » Temperaturextreme meiden, auf Saunagänge oder Sonnenbaden verzichten
- » Lockere, saugfähige Kleidung tragen
- » Bei Nagelpflege auf Verletzungen achten: besser eine Feile nutzen statt eine Schere
- » Bei Überwärmung und Rötung der betroffenen Seite, bei Auftreten von Fieber, Schüttelfrost

zuständigen Arzt kontaktieren!



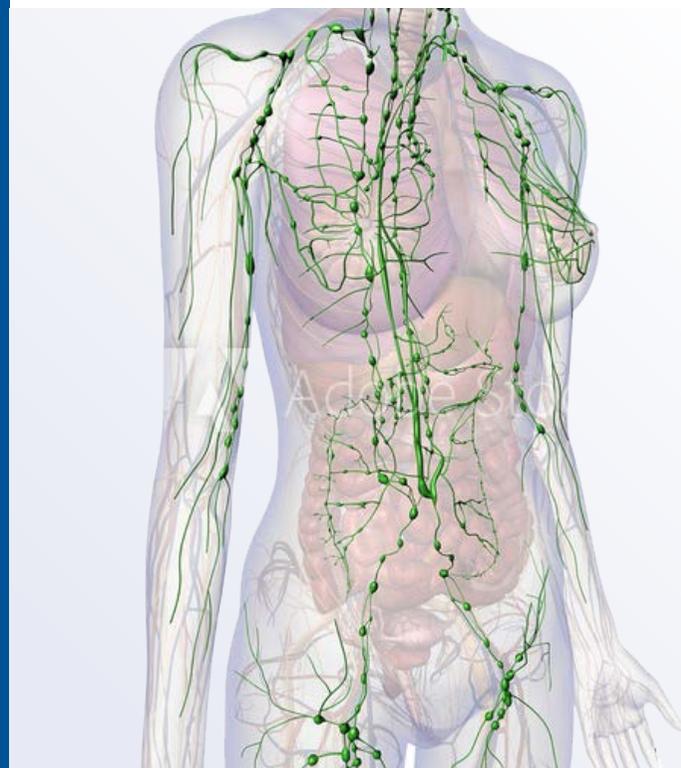
Kontakt:

Onkologische Fachpflege

☎ 0951 503-16287

✉ onkologische-fachpflege@sozialstiftung-bamberg.de

www.agentur-nplus.de | SSB_93_21 | 05.2021



Wissenswertes über das Lymphsystem

Wir sind für Sie da,
wenn Sie uns brauchen.

Klinikum Bamberg

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

☎ 0951 503-0

🌐 sozialstiftung-bamberg.de

sozialstiftung-bamberg.de



Wissenswertes über das Lymphsystem

Das Lymphsystem hängt eng mit dem Blutgefäßsystem zusammen. In den Lymphgefäßen werden täglich circa 2 – 3 l Gewebsflüssigkeit des Zellzwischenraumes gefiltert und wieder dem Blut zurückgeführt. Das Lymphsystem übernimmt den Abtransport von Zelltrümmern und Krankheitserregern. In den Lymphknoten findet sich eine hohe Anzahl von Lymphozyten, die wichtige Schutz- und Abwehrfunktionen übernehmen.

Durch Operationen, Bestrahlung und Tumor kann der regelrechte Abfluss der Lymphflüssigkeit gestört werden. Dadurch kann es zu Wasseransammlungen im Gewebe, einem sogenannten Lymphödem, kommen.

Symptome bei Lymphödem:

An den betroffenen Stellen kann ein Spannungsgefühl, Schweregefühl oder eine Schwellung entstehen. Die Beweglichkeit kann eingeschränkt sein. Eventuell tritt Lymphsekret aus dem Gewebe aus.

Gradeinteilung nach CTCAE (Common Terminology Criteria for Advers Events)

- » **Grad 1:** angedeutete Verdickung des Gewebes, geringfügige Farbveränderung der Haut
- » **Grad 2:** deutliche Farbveränderung, lederartige Hautbeschaffenheit, Bildung von Papillen, leichte Bewegungseinschränkung
- » **Grad 3:** ausgeprägte Symptome, schwere Einschränkung der Beweglichkeit.

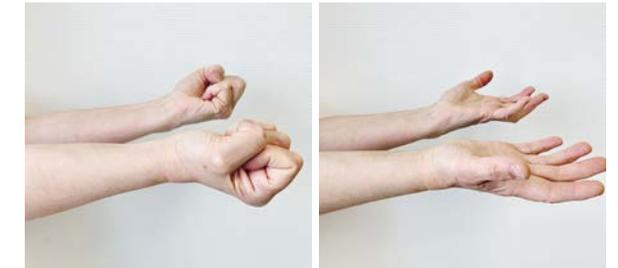
Maßnahmen zur Vorbeugung:

- » Hochlagern des betroffenen Gebiets, um den Rückfluss der Lymphe zu unterstützen
- » Gute Hautpflege mit pH-neutralen Pflegeprodukten, um die Haut geschmeidig und intakt zu halten
- » An der betroffenen Seite (Arm/Bein) zusätzliche Reizungen vermeiden
- » Kein Blutdruckmessen am betroffenen Arm, keine Blutabnahme, keine schweren Gewichte heben (mehr als 5 kg)
- » Keine enge Kleidung tragen, einengendes Schuhwerk meiden

Was können Sie tun?

Aktivieren Sie Ihre Muskelpumpe durch leichte Übungen:

- » Hände zur Faust ballen und wieder locker lassen



- » Zehen krallen und wieder lockern
- » Hände und Füße kreisen
- » Arme und Beine strecken und beugen
- » Wechselnder Fersen-Ballen-Stand



- » Nacken dehnen und vorsichtig kreisen



- » auf Verletzungen, Rötungen oder Überwärmung achten und **bei Auffälligkeiten Arzt informieren**