



Alltagstipps für Patienten mit Genitallymphödem

Einleitung

Diese Liste mit Alltagstipps wurde für Genitallymphödempatienten verfasst und soll aufklären, wie Sie durch Ihr Verhalten, Ihren Ödemzustand halten oder verbessern können.

Für Ödemgefährdete ist sie eine Hilfestellung um eine Ödementstehung möglichst zu verhindern. ödemgefährdet ist, wer Lymphknoten entfernt und/oder eine Bestrahlung bekommen hat.

Um den Zusammenhang zwischen dem eigenem Verhalten und dem Ödemzustand zu verstehen, ist es hilfreich wenn Sie die Funktionsweise des Lymphgefäßsystem verstanden haben (siehe Infothek: Wirkung der MLD).

Der Arzt/Therapeut sollte mit Ihnen die individuellen Alltagssituationen besprechen, ödemprovozierendes Verhalten erkennen und individuelle Alltagstipps erarbeiten.

Eine Schädigung der restlichen Lymphgefäße sollte verhindert und die Bildung von Lymphflüssigkeit möglichst gering gehalten werden.

Die Inanspruchnahme der verordnete Physikalische Therapie sollte selbstverständlich und die Wichtigkeit des konsequenten Tragens der Kompressionsbestrumpfung deutlich sein.

Alltagstipps

Vorsicht vor Verletzungen!

Natürlich haben Sie bisher auch immer darauf geachtet, dass Sie sich nicht verletzen. Allerdings ist es für Ödempatienten besonders wichtig, Verletzungen zu vermeiden, weil selbst kleinste Verletzungen zur Zerstörung von Lymphgefäßen oder zu Blutergüssen führen können. Verletzungen sind außerdem Eintrittspforten für Bakterien. Daher sollten Sie zu Hause und im Urlaub immer ein Desinfektionsmittel bei sich haben. Auch kleinste Verletzungen sollten Sie immer desinfizieren. Im schlimmsten Fall kann eine kleine Verletzung zu einer starken Entzündung, der Wundrose (Erysipel) führen. Die Wundrose ist die häufigste Komplikation des Lymphödems. Beim Auftreten einer Wundrose (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber, Übelkeit) kontaktieren Sie bitte schnellstmöglich Ihren Arzt! Eine Wundrose muss mit Antibiotikum behandelt werden!

Vorsicht vor Überwärmung!

Eine Überwärmung führt zu einer gesteigerten Lymphflüssigkeitsbildung.

Das bedeutet für den Alltag u.a.:

- Warmwasserbad und Thermalbad nicht zu heiß
- Sauna kann ungünstig sein, daher vorsichtig ausprobieren

Hautpflege

Eine gute Hautpflege ist essentiell. Hautdefekte bieten Eintrittspforten für Bakterien (siehe „Vorsicht vor Verletzungen!“). Auch Pilzinfektionen im Genitalbereich, in der Leistengegend oder Bauchfalte bieten Eintrittspforten. Pilzinfektionen müssen behandelt werden.

Einengende Kleidung vermeiden

Durch zu enge Kleidung werden Lymphgefäße eingeengt und der Lymphabfluss behindert. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Kleidung nicht einschnürt.

- Keine abschnürende Unterwäsche
- Keine zu engen Gürtel oder Korsetts

Vorsicht vor Übergewicht

„Fett und Lymphe vertragen sich nicht“. Eine besondere „Lymphdiät“ gibt es nicht. Es sollte auf Nikotin verzichtet werden.

Selbstbehandlung

Fragen Sie bitte Ihren Therapeuten, wie Sie Ihr Genitallymphödem selbst behandeln können. Sie können einige Lymphdrainagegriffe und Atemtechniken selbst anwenden. Des Weiteren sollte Ihr Therapeut Ihnen zeigen, wie Sie mit Hilfe einer Genitalbandage (beim Mann) und/oder mit Hilfe spezieller Kompressionssteile zum Einlegen zwischen Unterhose und flachgestrickter Kompressionsversorgung (beim Mann & bei der Frau), Ihr Genitallymphödem positiv beeinflussen können. Sowohl Männer, als auch Frauen brauchen eine maßgefertigte, flachgestrickte Kompressionsversorgung. Eine individuelle Beratung zur Kompressionsversorgung ist notwendig.

**Haben Sie neben dem Genitallymphödem auch ein Beinlymphödem?
Dann lesen Sie bitte auch die „Alltagstipps für Patienten mit Beinlymphödem“!**