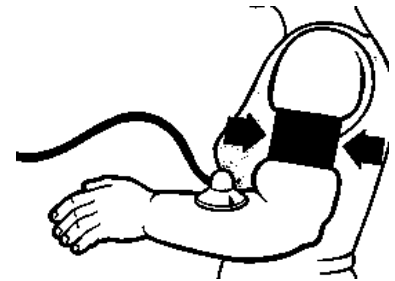
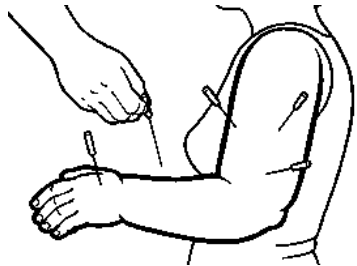
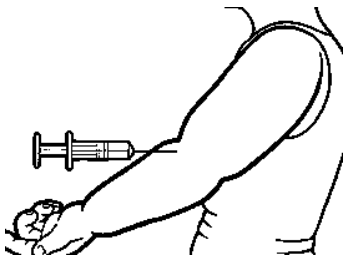


Hinweise für ödemgefährdete - & betroffene Patienten nach OP, Entfernung von Lymphknoten und/oder Strahlenbehandlung nach Krebserkrankung

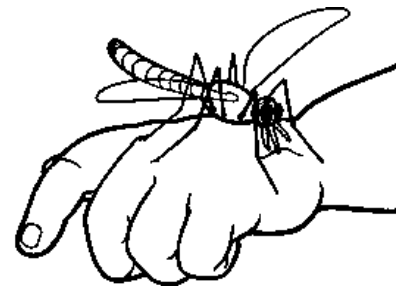
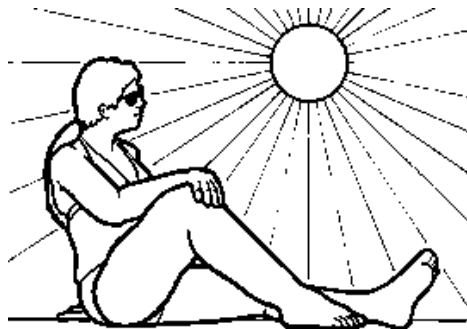
Nachfolgend einzelne Vorsichtsmaßnahmen und Ratschläge, welche eine Entstehung bzw. Verschlechterung einer bereits bestehenden Ödem-Situation entgegenwirken. Ihre Mitverantwortung und Mitarbeit hilft den Therapieerfolg zu sichern.

- 1. Ihre Mitarbeit:** Blutdruckmessungen, Blutabnahme, Akkupunktur, Injektionen usw. sollten nicht auf der betroffenen Seite der Extremität erfolgen. Informieren Sie Ihr Gegenüber über Ihre Erkrankung!

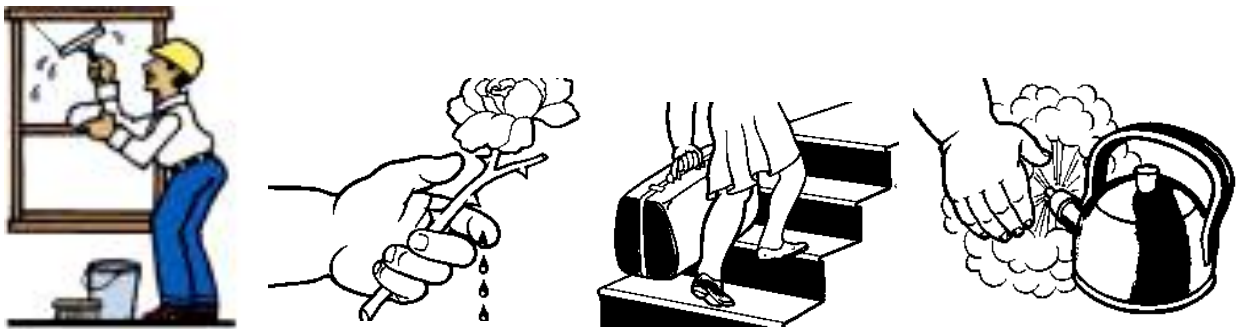


- 2. Freizeit / Hobby / Sport:** Schützen Sie sich vor übermäßiger Sonnenstrahlung, denn Sonnenbrand verursacht Schwellung, Rötung, Wärme und Schmerz. Das sind alles Faktoren, die es zu vermeiden gilt!
Schützen Sie sich auch vor Insektenstichen, da in Folge von „sich Kratzen“, Schmutz eintreten kann, der eine Entzündung nach sich ziehen kann.
Meiden Sie weiterhin sportliche Aktivitäten, die mit reißenden, schleudernden Bewegungen einhergehen (Tennis/Squash/Badminton/Kegeln etc.)

Schwimmen ist ein ideale, den Lymphabfluss fördernde Maßnahme!



- 3. Beruf / Haushalt Garten:** Hier ist ein Schutz vor Verletzungen durch das konsequente Tragen von Handschuhen und die Vermeidung von Überlastung (z.B. schweres Tragen) sinnvoll. Überanstrengung der betroffenen Extremität kann das Spannungsgefühl verstärken und den Lymphstau vergrößern. Verteilen & reduzieren Sie Ihre Arbeitsabläufe und Aktivitäten mit entsprechenden Pausen. Stellen Sie bestimmte Tätigkeiten (wie Putzen, oder Tragen schwerer Einkaufstaschen) auf die nicht „betroffene Seite“ um. Nehmen Sie Arbeitshilfsmittel (wie z.B. Einkaufstaschen auf Rädern) zur Hilfe. Lassen Sie die betroffene Extremität nie passiv herunterhängen und lagern Sie zur Abnahme der Schwerkraft, Arm oder Bein, entsprechend öfter hoch, wenn möglich auch nachts.



- 4. Ernährung / Kleidung:** Essen & Trinken haben keinen direkten Einfluss auf das Ödem. Übermäßiger Kochsalzgenuss und Gewichtszunahme, können dennoch zu einer vermehrten Flüssigkeitsansammlung im Gewebe führen. Ernähren Sie sich deshalb ausgewogen und abwechslungsreich. Hungern, weniger Trinken, sowie Diuretika, sind keine geeigneten Maßnahmen, um das Ödem zu reduzieren!

Ihre Kleidung kann weiterhin modisch und chic sein, vermeiden Sie jedoch einschnürende Teile, welche den Lymphabfluß behindern und erkennbare Abdrücke hinterlassen. Tragen Sie zukünftig BH mit entsprechend breiten, weichen Trägern, die nicht einschneiden; tragen Sie z.B. eine leichtere Prothese und keine Uhr oder sonstigen Schmuck, der abschnürt.

Tragen Sie konsequent (wenn verordnet) Ihre Kompressionsmaßstrümpfe und führen Sie regelmäßig, entstauende, gymnastische Übungen unter Abnahme der Schwerkraft, auch im Kompressionsstrumpf, durch.

