



Tipps und Tricks im Alltag

Strumpf schnürt ein / zu eng

- weil** Rund- statt Flachstrick
noch ungewohnt ist
Druckverlauf an manchen Stellen
zu eng oder
Strumpf zu lang
- Ödem hat sich verschlechtert
(dann Strumpf ändern lassen)
zu viel/ zu wenig bewegt
Pausen einbauen
regelmäßige Bewegung/

Strumpf rutscht / ist zu weit

- weil** Silikonband fettig → abwaschen
nach 6 Monaten ist Strumpf zu alt
u. ausgeleiert
- weil** Ödem sich verbessert hat
- braucht neuen Strumpf immer
mit neuen Maßen!

Strumpf im Sommer zu warm

- Mit Wasser besprühen
Hitzestau durch Kleidung
→ luftige Kleidung, Röcke,
→ kurze Ärmel/Hosen

Kann Strumpf nicht oder schlecht selbst anziehen

- braucht die richtigen Gummihandschuhe
→ Anziehhilfen (verschreiben lassen)
→ Strumpf auf links drehen
→ Handmuskulatur trainieren

- nicht vorher eincremen, sondern
erst nach dem Ausziehen!

Bandage schnürt ein / zu eng weil Hand / Fuß schläft ein

- weil** zu fest bandagiert
an Knochen-Vorsprüngen ist
weniger mehr
Druckverlauf nicht optimal
- Bewegung mit Pausen abwechseln

Bandage rutscht / zu weit

- enger bandagieren
zu wenig Bandagen verwendet

Bandage im Sommer zu warm

- Eisbeutel auflegen / in
Langzugbinde einschieben, aber
nicht nassmachen, da Bandagen
sich danach zusammenziehen!

Ödem nimmt tagsüber zu

- weil** zu wenig Kompression
zu viel Bewegung / Stress
zu viel Sitzen / Hängenlassen
- Hochlagern
→ Kompression tragen, dabei ist
Bandage besser als Strumpf

Ödem nach Belastung

- eigene Grenzen akzeptieren
weniger ist mehr

Ödem nimmt nachts zu

- weil** Abfluss behindert
- nachts nur leicht bandagieren
→ Lattenrost hochstellen
→ Armkissen verwenden

Ödem nimmt in Therapiepausen zu

- Bewegung in Kompression
→ Schwimmen / Aquajoggen
→ SLD „Simple Lymphatic Drainage“
→ ggf. AIK (Lymphomat)
→ Verschlechterung dokumentieren
u. Langzeitrezept einfordern

Ödem nimmt trotz MLD zu

- weil** wenig Kompression
Bekleidung schnürt ein
Stress / körperliche Belastung
- Bewegung in Kompression
→ Therapeutenwechsel
→ mehr Lymphdrainage
→ Hochlagern

Hand / Fuß schwillt an

- weil** Lymphabfluss blockiert
durch Fibrose (Vernarbung)
oder Kompression oder
Ödem-Verschlechterung
- Handschuh / Zehenkappe
→ Bandage u. Bewegung
→ Fibrose-Behandlung



Tipps und Tricks im Alltag

> **Brust/Rücken schwillt an =**

→ Kompressionsmieder

Keine Zeit für MLD

=> Dauertermine planen,
lieber absagen aber
regelmäßige Bewegung planen

> **Kann Ödem nicht akzeptieren**

Ignorieren führt zur
Verschlechterung
→ Routine hilft
=> Verschlechterungen oft schlimmer

> **Verschlechterung durch**

Gewichtszunahme

Ödem ist abhängig von Körpergewicht
Fettzellen ziehen Wasser
u. behindern Lymphabfluss

Wiederkehrende Erysipele (Wundrosen)

Verletzungen sind Eintrittspforten für Viren

→ Eincremen schützt

→ (Gummihand)Schuhe tragen

→ Antiseptik; Antibiotika immer dabei

→ Kompression u. MLD

> **Offene Wunden / Ulcus**

Eintrittspforte für Viren
Hygiene

=> Eincremen

=> Flachstrick

> **Rückenschmerzen**

Ein Körperteil schwerer
=> Ausgleich suchen
=> Muskel-Training
Schonhaltung vermeiden

> **trockene rissige Haut**

Strumpf trocknet Haut aus
=> abends
nicht vor dem Strumpfanziehen
=> Creme enthält Urea u. Fett

> **Handgelenksschmerzen**

=> Anziehhilfen verwenden

=> Handmuskel-Training

=> Hilfe (vom Partner) annehmen =
Bandagieren

Umgang mit dem LymPhysio-Wickel, der so lange wie möglich wirken dürfen sollte:

z.B. Frottee-Unterzieher plus Baumwoll-Überzieher

Wenn die Kombination unangenehm wird, weil das Ödem von innen nach außen drückt oder nachts, wenn mangels Ablenkung alles viel intensiver gespürt wird, ist das Erste immer Bewegung
Zweite Hochlagern und Dritte den Sitz der Bandage auf Falten / Einschnürungen kontrollieren.
Am Besten bei jedem Toilettengang nochmals hochziehen.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus um ausreichend Linderung zu verschaffen, dann immer **erst einmal ein Teil nach dem anderen aus- oder auch wieder anziehen.**

Auch hierbei **Falten vermeiden** durch möglichst **glattes Umklappen** der einzelnen Schlauch-Verbände. NIEMALS rauf- oder runter rollen, weil dadurch jede Schicht mehr verengt bzw. einschnürt.

Wenn der Überzieher ausgezogen wird, kann ggf. eine Leggings oder Strumpfhose den Überzieher vertreten. Dann gilt es allerdings besonders **nicht lange zu stehen oder zu sitzen, sondern möglichst viel HOCH z.B. durch Kissen oder Decke zu lagern, nicht nur waagrecht.**

Beim An- aber auch beim Ausziehen von Schlauchverbänden hilft auch eine stabile Plastiktüte, wie bei mir gesehen.