



Lipödem – Lymphödem

# So wird es richtig behandelt

**Bei einem Lymph- oder Lipödem** gilt: Je früher mit einer Therapie begonnen wird, desto größer die Chance, dass Komplikationen und Folgeerscheinungen reduziert bzw. vermieden werden können. Dazu zählen z. B. extreme Bewegungsbeeinträchtigungen, Hauterkrankungen oder zusätzliche Venenleiden.

Ödeme werden mittels der sogenannten Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) behandelt. Sie beinhaltet Manuelle Lymphdrainage (MLD) durch speziell Physiotherapeuten, Kompressionstherapie, Hautpflege/Hautsanierung und entstauende Bewegungs- und Atemtherapie. Die Bausteine sind in zwei aufeinander aufbauende Phasen aufgeteilt und nur der Arzt kann die Therapie verordnen:

**Phase 1: Entstauungsphase**

Die erste Phase der KPE hat das Ziel, den Lymphabfluss in der erkrankten Körperregion zu verbessern, Verhärtungen im Gewebe (Fibrosen) zu lockern und den Abtransport der eiweißreichen Ödemflüssigkeit zu erleichtern. Beim Lipödem geht es zusätz-

lich um Schmerzreduktion und Mobilisierung des Gewebes. Diese Phase besteht aus den Bausteinen einer engmaschigen, möglichst täglich stattfindenden Manuellen Lymphdrainage (MLD) mit anschließender Kompressionsbandagierung sowie Bewegungstherapie und Hautpflege.

*Bei der MLD wird mit speziellen, sanften Handgriffen der Lymphabfluss aktiviert, das Gewebe entstaut. Eingelagerte, eiweißreiche Flüssigkeit wird über das Lymphsystem entsorgt. So kann sich das Ödem zurückbilden.*

**Phase 2: Erhaltungsphase**

In der zweiten Phase der KPE werden die Einheiten der MLD nach individuell benötigtem Therapiebedarf reduziert und versucht, den erzielten Therapieerfolg dauerhaft zu erhalten. Nun werden Kompressionsverbände durch lymphologische, möglichst flachgestrickte Kompressionsbekleidung ersetzt. Diese wird für jeden Patienten im Sanitätshaus extra angemessen und individuell produziert. Die Passform sollte in Zukunft regel-

**Initiative zum Thema Lipödem**

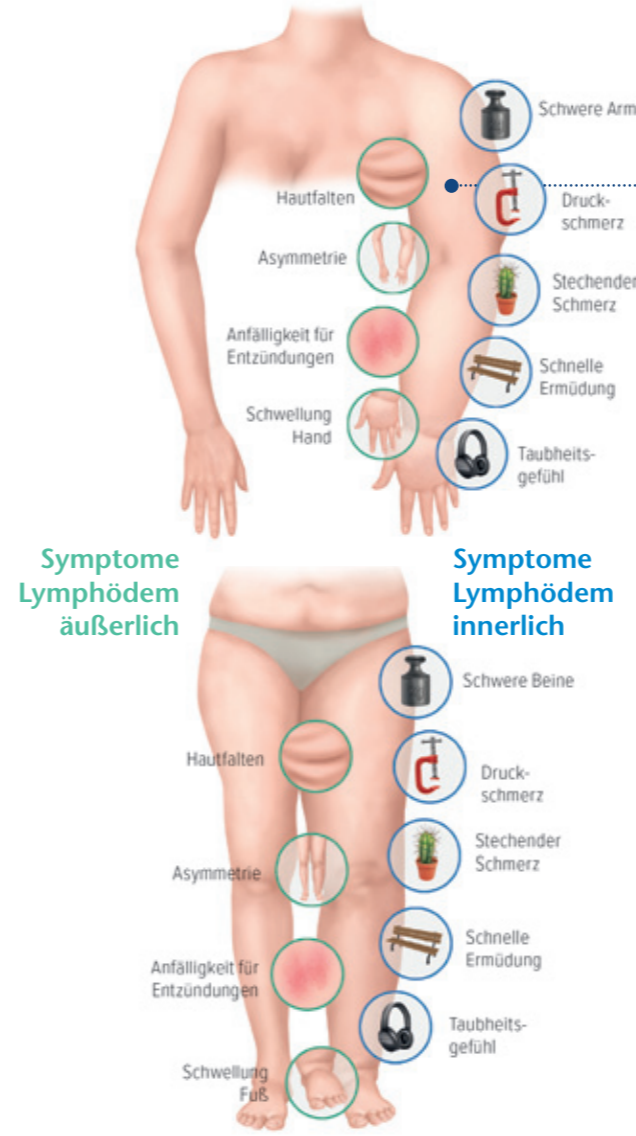
Die Initiative „Frauensache – Deine starke Seite“ bietet vielfältige und hilfreiche Informationen rund um das Lipödem. Auf der Webseite [www.deinestarkeseite.de](http://www.deinestarkeseite.de) gibt es sowohl viel Wissenswertes zu erfahren als auch die Möglichkeit, andere starke Frauen und ihre Geschichten kennenzulernen.

mäßig im Fachhandel überprüft und für weitere Versorgung neu angemessen werden.

**Entstauende Bewegungs- und Atemtherapie**

Damit die Erfolge der MLD und Kompressionstherapie dauerhaft erhalten bleiben und das Ödem sogar noch weiter abnehmen kann, ist es enorm wichtig, dass Betroffene in der Therapie mit viel Eigenmotivation mitarbeiten, um bestmögliche Ergebnisse zu erhalten. Hilfreich sind Schulungen zu Atemtechniken, Entstauungsgymnastik, Selbstbandagierung, Hautpflege und Zusammenarbeit mit Selbsthilfeorganisationen. Manchmal ist auch eine psychologische Begleitung sinnvoll.

Fotos: Juzo



**Das Lipödem**

Das Lipödem betrifft fast ausschließlich Frauen. Das Fettgewebe ist bei ihnen anders strukturiert als bei Männern. Bei der Erkrankung handelt es sich vermutlich um eine anlagebedingte Störung der Fettgewebsverteilung. 60 % der Fälle weisen eine genetische Komponente mit familiärer Häufung eines Lip-

ödems auf. Auslöser für den Ausbruch oder die Verschlechterung der Krankheit ist meist eine Hormonumstellung im Körper.

Bei sehr vielen Patientinnen beginnt das Lipödem mit der Pubertät oder im Verlauf einer Schwangerschaft sowie in den Wechseljahren.



**Die Kompressionsbandagierung** ist ein wichtiger Baustein der Entstauungsphase (Phase 1) in der Ödemtherapie, um den kontinuierlich sich verringerten Ödemumfang nach jeder Manuellen Lymphdrainage zu erhalten. Moderne Bandagematerialien und Kompressionssysteme wie z. B. Juzo SoftCompress sind dünn, anschmiegsam und perfekt anpassbar an den jeweiligen Ödemumfang. Da diese sehr unkompliziert in ihrer Handhabung sind, können Sie diese nach Anleitung auch selbst anlegen.

Fotos: Juzo

**Das Lymphödem**

Die vermehrte Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe wird Lymphödem genannt. Hervorgerufen wird die Schwellung durch den ungenügenden Transport der lymphpflichtigen Substanzen über das Lymphgefäßsystem. Häufig tritt das Lymphödem nur einseitig auf. Unbehandelt ist die ödematisierte Körperregion stark geschwollen und die Patienten leiden unter einem Spannungseffekt und Bewegungseinschränkungen, teilweise auch Schmerzen. Entsprechend ihrer Ursache unterscheidet man zwischen zwei Formen des Lymphödems: Von einem primären Lymphödem sprechen Ärzte, wenn die Ur-

sache des Ödems eine angeborene Fehlanlage des Lymphgefäßsystems ist. Wesentlich häufiger sind jedoch die sekundären Formen, bei denen Teile des Lymphgefäßsystems beschädigt oder entfernt wurden. Ursachen sekundärer Lymphödeme sind z. B. Verletzungen oder Operationen. So können zum Beispiel nach Krebsoperationen und darauf folgenden Bestrahlungen Lymphödeme in allen Körperregionen auftreten. Aber auch extremes Übergewicht führt in manchen Fällen zu einem Lymphödem. In den meisten Fällen sind Frauen von einem Lymphödem betroffen.

