

Ihr Sanitätshaus der Zukunft



Stau im Gewebe Lymphödeme, Lipödeme

Hilfreiche Informationen und praktische Tipps
für mehr Lebensqualität

**Einzigartig in
Norddeutschland:**
Strumpfstudio
Rendsburg
und Hamburg

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Lip- und Lymphödeme sind der Schwerpunkt dieses Ratgebers. Ist Ihr Lymphsystem erblich bedingt geschädigt? Oder hatten Sie eine Operation? Auch eine Verletzung oder ein harmloser Insektenstich können dafür sorgen, dass ein Arm oder Bein abrupt angeschwollen ist. Sicher haben Sie es zunächst mit Salbe, einem Verband oder einfach mit Ruhe versucht. Diese Methoden helfen nur dann, wenn es sich nicht um ein Lymphödem (Einlagerung eiweißreicher Flüssigkeit) handelt.

Die Ursachen für Schwellungen, die sich nicht mehr zurück bilden, sind unterschiedlicher Natur. Die Häufigste darunter ist die Erkrankung des Lymphsystems, das so genannte Lymphödem. Eine zweite Ödemform, die durch eine Fettverteilungsstörung meist an Ober- und Unterschenkeln oder Armen auftritt, wird Lipödem genannt. Wenn Diäten nicht helfen und auch Sport nichts bewirkt, fühlen sich Betroffene ratlos und allein gelassen. Meist haben sie einen langen Weg vor sich, bevor sie die richtige Therapie erhalten.

Schätzungen zufolge sind rund drei Millionen Menschen in Deutschland von Ödem-Erkrankungen betroffen. Dieser Ratgeber bietet Ihnen wertvolle Informationen zum Krankheitsverlauf, darüber, wie Sie selbst erkennen können, ob Sie an einem Ödem leiden, zu Therapiemöglichkeiten und vielem mehr.

So viel ist sicher: Mit den richtigen Ansprechpartnern und wirkungsvoller Therapie können Sie sich trotz chronischer Erkrankung besser fühlen und Freude am Alltag haben.

Ihr motion-center Team.

Inhaltsverzeichnis



4 **Lymphgefäßsystem**

- 8 Die Stadien
- 9 Der Selbstcheck
- 10 Therapie bei Lymphödem



6 **Lymphödem**

- 8 Die Stadien
- 9 Der Selbstcheck
- 10 Therapie bei Lymphödem



12 **Lipödem**

- 14 Die Stadien
- 14 Der Selbstcheck
- 15 Therapie bei Lipödem
- 17 Mischformen



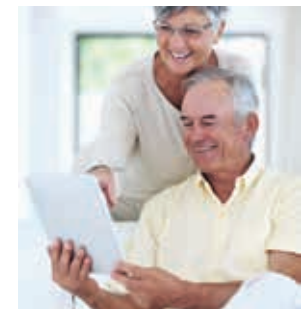
18 **Kompressionstherapie**

- 19 Die Verordnung
- 20 Pflege für Ihre Kompressionsstrümpfe
- 21 Tipps für Ödempatienten



22 **Kompressionsstrümpfe An- und Ausziehen**

- 23 Wie ziehe ich meinen Strumpf richtig an?
- 25 An- und Ausziehhilfen



26 **Glossar**



Das Lymphgefäßsystem

Neben dem Blutkreislauf verfügt unser Körper über ein zweites Transportsystem - das Lymphgefäßsystem.

Anders als beim Blutkreislauf, der mit Arterien und Venen ein geschlossenes System (Kreislauf) bildet, ist das Lymphgefäßsystem ein halboffenes System.

Die Lymphgefäße überziehen den menschlichen Körper wie ein Netz. Sie sammeln, transportieren und filtern die in Gewebsflüssigkeit gelösten Stoffe. Das können zum Beispiel Bluteiweiße, Stoffwechselprodukte oder Entzündungsprodukte sein. Wie eine Sondermüllabfuhr entsorgt das Lymphsystem pro Tag bis zu vier Liter Lymphe aus dem Gewebe und übernimmt so eine wichtige Rolle unseres körpereigenen Immunsystems.

1

Lymphknoten

Sie speichern und filtern die Lymphe auf ihrem Weg in den Blutkreislauf und überprüfen sie auf schädliche Bestandteile. Sind die Lymphknoten geschwollen, ist das ein Anzeichen für eine Entzündung im Körper. Auch bei der körpereigenen Abwehr spielen die Lymphknoten eine Rolle, denn sie produzieren weiße Blutkörperchen (Lymphozyten). Weiterhin sind Lymphknoten für die Antikörperbildung verantwortlich.

2

Lymphsinus

Klein, aber fein nehmen sie die Lymphflüssigkeit wie kleine „Müllschlucker“ aus dem Unterhautgewebe auf.

3

Lymphstämme (Hauptsammelgefäße)

Sie leiten die Lymphflüssigkeit in den Venenwinkel.

4

Venenwinkel

Hier mündet die Lymphflüssigkeit schließlich in den Blutkreislauf und damit in das Venensystem.

5

Praekollektoren (Vorsammelgefäße)

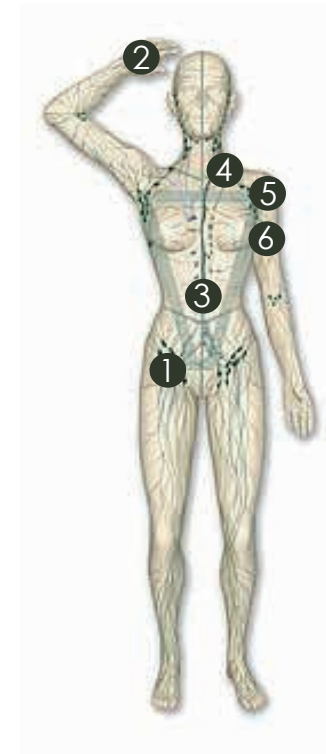
Sie sind den Kapillaren nachgeschaltet und transportieren die

Lymphe weiter zu den nächst größeren Sammelgefäßen.

6

Kollektoren (Lymphgefäße)

Sie sind die eigentliche Transportmaschine des gesamten Lymphgefäßsystems und verfügen über eine eigene Muskulatur sowie über Gefäßklappen, welche die Lymphe stets in die richtige Richtung weiterleiten.





Lymphödeme - wenn Schwellungen bleiben

Auf den nachfolgenden Seiten erfahren Sie alles rund um das Krankheitsbild Lymphödem und über unterschiedliche Therapiemöglichkeiten.

- ➔ Woran erkennen Sie, ob Sie ein Lymphödem haben?
- ➔ Wie weit ist es vielleicht schon fortgeschritten?
- ➔ Wer kann Ihnen helfen?

Die Antworten gibt es bei uns.

Lymphödeme

Lymphödeme sind chronische Krankheiten, die Frauen häufiger betreffen als Männer. Wenn das Lymphsystem gestört ist und die Lymphflüssigkeit nicht mehr richtig abfließen kann, sammelt sie sich im Gewebe und es kommt zu einer Art Stau. Meist sind hautfarbene, schmerzlose Schwellungen die Folge - das so genannte Lymphödem.

Die Fachwelt unterscheidet zwei Arten von Lymphödem: das primäre und das sekundäre Ödem.

Sind Störungen des Lymphsystems angeboren, spricht man von einem primären Lymphödem. Treten die Beschwerden jedoch in Folge von Operationen, Bestrahlung, Infektionen oder Verletzungen auf, ist die Krankheit als sekundär einzustufen.

Welche Körperteile sind betroffen?

Häufig ist ein Bein oder ein Arm betroffen. Manchmal beeinflusst das Ödem aber auch mehrere Bereiche wie z.B. Gesicht, Körperstamm oder sogar Organe.

Diagnose Lymphödem

Nur ein Experte kann feststellen, ob Sie tatsächlich an einem Lymphödem leiden oder nicht. In der Regel kann ein Facharzt anhand Ihrer bisherigen Krankengeschichte und durch gründliche Untersuchungen feststellen, um welche Art von Ödem es sich handelt.

In seltenen Fällen bei unklaren Krankheitsbildern oder um bösartige Ödeme auszuschließen, setzt der Arzt auch Technologien zur Visualisierung ein wie z.B.:

- Ultraschalluntersuchung
- Fluoreszenztechnik
- Indirekte Lymphographie (Einspritzen von Röntgenkontrastmittel, um Lymphbahnen und -knoten sichtbar zu machen)
- Lymphszintigraphie (Überprüfung des Lymphabtransports und quantitativer Nachweis der Lymphknoten)
- Fusion mit PET (Positronen-Emissions-Tomographie) zur Erzeugung von Schnittbildern
- Computertomographie

Die Stadien

Der Verlauf bei Lymphödemen wird in unterschiedliche Stadien eingeteilt:

Stadium 0

Die Lymphgefäße sind zwar schon geschädigt, es tritt aber noch keine sichtbare Schwellung auf.

Stadium 1

Die Schwellung zeigt sich nur am Abend und bildet sich bei Hochlagerung von Arm oder Bein wieder zurück.

Stadium 2

Die Schwellung wird dauerhaft und es zeigen sich erste Verhärtungen des Gewebes.

Stadium 3

An der Schwellung zeigen sich Hautveränderungen wie z.B. Bläschen, Fisteln oder warzenähnliche Entwicklungen.

Als schwerste Form des Lymphödems wird die „Elephantiasis“ bezeichnet. Werden Lymphödeme nicht behandelt, treten nicht nur Verhärtungen (Fibrosierungen) des Gewebes auf, sondern auch häufig Begleiterscheinungen wie Hautpilze oder Wundrosen.



Tipp:

Konsultieren Sie bei verdächtigen Schwellungen frühzeitig einen Arzt.

Allgemeinärzte, Internisten, Gefäßchirurgen oder auch Dermatologen haben häufig eine lymphologische Zusatzausbildung. Fragen Sie vor der Terminvereinbarung einfach gezielt danach.

Der Selbstcheck

Lymphödem - ja oder nein?

Die Beantwortung nachfolgender Fragen bringt Ihnen Klarheit.

	Ja	Nein
Ist Ihre Haut glatt und prall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist von der Schwellung nur ein Bein bzw. ein Arm betroffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wurden Sie vor Auftreten der Schwellung eventuell operiert oder bestrahlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie am betroffenen Körperteil eine Verletzung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Fuß- bzw. Handrücken geschwollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeigen sich vertiefte, natürliche Falten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Versuchen Sie jetzt, am betroffenen Arm oder Bein eine Hautfalte von einem Finger bzw. einer Zehe abzuheben (Stemmer'sches Zeichen)

Gelingt es Ihnen nicht?

Dann sprechen wir von einem positiven Stemmer'schen Zeichen. Vermutlich haben Sie ein Lymphödem.

Gelingt es Ihnen?

Sie haben dennoch vier der sechs oben aufgeführten Fragen mit „Ja“ beantwortet? Auch dann sollten Sie zum Arzt gehen, um ein Lymphödem gänzlich ausschließen zu können.



Schon gewusst?

- 82% aller Lymphödempatienten zeigen ein positives „Stemmer'sches Zeichen“
- 77% aller Lymphödempatienten zeigen vertiefte, natürliche Falten.
- 63% aller Lymphödempatienten zeigen eine Schwellung des Fußrückens.

Quelle: Dr. Schingale „Lymphödeme Lipödeme - Diagnose und Therapie“ - Ein Ratgeber für Betroffene

Therapie bei Lymphödemen

Weshalb ist die richtige und konsequente Therapie bei diesem Krankheitsbild so entscheidend? Weil nur so das Lymphödem reduziert und das Ergebnis dauerhaft gehalten werden kann.

Als wirkungsvolle und ganzheitliche Therapie hat sich die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) bewährt und durchgesetzt.

Sie bewirkt z.B.

- das Abfließen von Lymphflüssigkeit
- das Auflösen von Verklebungen im verhärteten Bindegewebe
- das Aktivieren des Lymphgefäßsystems

Die Therapiemaßnahmen im Detail

Alle Schritte der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie sind perfekt aufeinander abgestimmt, denn nur so kann ein optimales Therapieergebnis erzielt werden.

Hygiene und Hautpflege

Die Therapie beginnt mit der

Die KPE wird in zwei Phasen unterteilt:

Die Entstauungsphase und die Erhaltungsphase.

Bestandteile der Therapie sind:

- Hygiene und Hautpflege
- Manuelle Ganzkörper-Lymphdrainage
- Kompressionstherapie mit Bandagen (während der Entstauung)
- Kompressionstherapie mit medizinischen Strümpfen (während der Erhaltung)
- Spezielle Gymnastik

gründlichen Hautpflege, bei der eventuell vorhandene Hauteinrisse usw. behandelt werden. Wichtig ist stets eine konsequente Pflege und Hygiene der Haut, um Infektionen sowie Risse zu vermeiden. Achten Sie darauf, ausschließlich pH-neutrale, seifenfreie Reinigungsmittel und

Cremes zu verwenden, denn bei Lymphödemen bildet sich der Säureschutzmantel der Haut zurück. Schonende Pflege ist daher sehr wichtig.

Manuelle Lymphdrainage

Sie ist zentraler Bestandteil der Entstauungstherapie und keinesfalls mit einer herkömmlichen Massage zu vergleichen. Durch kreisförmige Bewegungen in Kombination mit bestimmten Pump-, Schöpf- und Drehgriffen regt der Therapeut die Lymphgefäße an. Der Körper wird zunächst im Bereich des Halses bearbeitet, um eine Sogwirkung auf die unteren Lymphgefäße zu erzeugen. Flüssigkeit wird dann aus dem ödemreichen Gebiet in funktionelle Gebiete verschoben und dort vom Lymphgefäßsystem aufgenommen. Verhärtetes Bindegewebe wird gelockert. Schon nach kurzer Zeit können hier sehr gute Ergebnisse erzielt werden.



Tipp

Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten nach geeigneten Übungen und trainieren Sie gerne häufiger aber kürzer, um Überanstrengungen zu vermeiden.

Kompressionstherapie mit Wickelbandagen

Der Kompressionsverband übt Druck auf das Gewebe aus und stellt ein Widerlager für die Muskulatur dar. Der Lymphabfluss wird so gefördert und das Rückfließen der Lympheflüssigkeit in die betroffenen Körperteile verhindert.

Darauf kommt es an

- Korrekte Wickeltechnik und Unterpolsterung
- Kein Ein- oder Abschnüren durch den Verband
- Keine zu starke Einschränkung der Beweglichkeit der Gelenke
- Konsequentes Tragen der Bandagen und gezielte Bewegungsübungen

Spezielle Gymnastik

Je nachdem, welche Körperteile von dem Lymphödem betroffen sind, haben Experten unterschiedliche Gymnastikprogramme entwickelt, die mit Kompressionsbandagierung durchgeführt werden können.



Wichtig

Nach jeder Lymphdrainage muss der Patient wieder bandagiert werden, um das Ergebnis zu sichern und zu optimieren.



Lipödeme

Mehr Lebensqualität mit der richtigen Therapie

Wenn Schwellungen schmerzhaft werden und sich mit einer klassischen Diät nicht bekämpfen lassen, kann es sich um ein Lipödem handeln.

Finden Sie heraus, ob Sie an einem Lipödem leiden und lesen Sie auf den folgenden Seiten alles über Ursachen, Krankheitsverlauf und Möglichkeiten der Linderung.

Lipödeme

Lipödeme sind Fettverteilungsstörungen. Auch „Reiterhosen-syndrom“ genannt, zeigen sich diese Ödeme meist an Ober- und Unterschenkeln, in vielen Fällen aber auch an den Armen. Typisch für das Lipödem ist der Berührungsschmerz.

Auf einen Blick

- Lipödeme sind meist ererbte, chronische Erkrankungen. Experten vermuten hormonelle Ursachen, die bis dato noch nicht geklärt sind.
- Die Krankheit zeigt sich in der Regel gegen Ende der Pubertät oder während der Schwangerschaft.
- Die Anzahl der Fettzellen ist bei Patienten mit Lipödem höher als bei gesunden Menschen.
- Lipödeme verändern die Form der Beine symmetrisch. Schon bei leichtem Druck treten Schmerzen auf.



Die Stadien

Wie bei Lymphödemen, wird auch der Verlauf bei Lipödemen in verschiedene Stadien eingeteilt:

Stadium 1

Feinknotige Hautoberfläche, auch „Orangenhaut“ genannt.

Stadium 2

Grobknotige Hautoberfläche mit größeren Dellen, auch „Matrazenhaut“ genannt.

Stadium 3

Beginnend von den Hüften bis zu den Oberschenkeln entstehen grobe Fettlappen, die an den

Innenseiten der Knie durch „Wundlaufen“ auch zu Entzündungen führen können. Fortgeschrittene Lipödeme behindern den Blutfluss durch die Venen sowie den Abfluss von Lymphe innerhalb des Lymphgefäßsystems.

Hinweis !

Lipödeme, die von der Hüfte bis zu den Oberschenkeln auftreten, nennt man auch Reiterhosen.

Geht das Lipödem bis zu den Fußknöcheln, nennt man dies Suavenhosen.

Der Selbstcheck

Lipödem - ja oder nein?

Betrachten Sie die betroffenen Gliedmaßen genau und beantworten Sie nachfolgende Fragen:

	Ja	Nein
Sind Ihre Arme oder Beine gleichermaßen von den Veränderungen/Schwellungen betroffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ihre Hand- bzw. Ihr Fußrücken sind nicht geschwollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitzen Fettpolster an den Hüften („Reiterhosen“) und an den Innenseiten der Knie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist das komplette Bein bis zum Knöchel („Suavenhose“) betroffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bilden sich schnell blaue Flecke, ohne wesentliche Verletzungen oder Besenreiser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie bereits bei leichtem Druck auf die geschwollene Stelle Schmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Therapie bei Lipödemen

Lipödeme können nicht durch Abmagerungskuren bekämpft werden. Eine Gewichtsreduktion in Verbindung mit Sport und Kompressionstherapie erzielt jedoch sehr positive Ergebnisse.

In jedem Fall sollten Patienten Gewichtszunahmen vermeiden und bei bestehendem Übergewicht versuchen, einen Body Mass Index zwischen 19 und 25 zu erreichen.

Genauso wenig Erfolg versprechend wie Diäten oder Fastenkuren sind medikamentöse Behandlungen oder ein isoliertes Sportprogramm. Im Zuge einer ganzheitlichen Therapie ist auch die Umstellung der Ernährung essentiell.

Sport immer mit Kompression

Sport ist sinnvoll, keine Frage. Der Kompressionsstrumpf bietet ein besseres Widerlager für die Muskulatur und unterstützt dadurch den Muskelaufbau.

Je mehr Muskulatur wir haben, desto höher ist unser Energieverbrauch, d.h., dass mehr Fett abgebaut werden kann.

Geeignete Sportarten sind z.B.

- Nordic Walking
- Walken
- Spazieren gehen oder Wandern
- Aerobic
- Aquajogging oder Schwimmen

Operationen

Bei Lipödemen sind z.B. Fettabsaugungen möglich, sollten aber ausschließlich von einem erfahrenen Facharzt durchgeführt werden.

Lassen Sie sich deshalb umfangreich beraten und informieren Sie sich, ob Ihr Arzt die entsprechende Zusatzausbildung besitzt. Vor dem Eingriff muss außerdem überprüft werden, ob das Lymphsystem bereits von der Erkrankung mit betroffen ist, denn dann wäre eine Fettabsaugung ausgeschlossen.

Wichtig !

Mit Medikamenten und Salben sind Lipödeme nicht zu bekämpfen.

Body Mass Index

Der Body Mass Index (BMI) errechnet sich wie folgt:

BMI = Körpergewicht: (Körpergröße in m)²

Konservative Lipödemtherapie

Experten empfehlen eine kombinierte Therapie aus Kompression und Bewegung.

In Stadium 1

Oftmals noch nahtlose rundgestrickte* Kompressionsstrümpfe können hier eingesetzt werden. In den meisten Fällen verweisen Experten jedoch auf eine flach-gestrickte* Kompressionsversorgung, auf die auch beim Sport nicht verzichtet werden darf.

In Stadium 2

Hier werden flachgestrickte* Kompressionsstrümpfe mit Naht empfohlen. Die Strümpfe sollten dabei täglich getragen werden. Die Komplexe Physikalische Erstaunungstherapie - wie auch beim Lymphödem - kann hier notwendig sein.

In Stadium 3

Eine komplexe Physikalische Erstaunungstherapie (KPE) ist hier notwendig. Sie ist auf maximal 12 Behandlungen mit anschließender Pause beschränkt. Im Anschluss folgt ebenfalls die Kompression als wichtigster Bestandteil der gesamten Behandlung.



Tipp

Infrarottherapie kann zusätzlich die Mikrozirkulation in den Gefäßen des Unterhautfettgewebes verbessern.

Kompressionsstrümpfe

*Die Fachwelt unterscheidet bei Kompressionsprodukten zwischen Rundstrick und Flachstrick. Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe haben an den Beinen keine Naht und werden bei Venenleiden und Ödemen ausschließlich im Anfangsstadium eingesetzt. Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe werden hingegen überwiegend zur Behandlung von stärkeren Ödemen, aber auch bei Verbrennungen zur Narbentherapie eingesetzt.

Prüfen Sie Ihr Rezept, ob Ihr Arzt Flachstrick verordnet hat, denn in höheren Stadien können Rundstrick-Produkte die Beschwerden durch Einschneiden noch verschlimmern.

Mischformen

Mögliche Mischformen bei Ödeme:

Phlebo-Lymphödem

Phlebo-Lymphödeme entstehen durch Venenerkrankungen wie beispielsweise schwere Entzündungen, Thrombosen oder auch starke Krampfaderen.

Nimmt das Venensystem Schaden, hat das fast immer auch Auswirkungen auf das Lymphgefäßsystem. Auch hier gehen Experten entsprechend der Lymphödemtherapie vor, wenden Hautpflege, Lymphdrainage und Kompressionstherapie an und empfehlen ein spezielles Bewegungsprogramm.

Lipo-Lymphödem

Bei einem Lipödem nimmt das Fettgewebe zu, dabei kann es bei manchen Patientinnen zusätzlich zu einem Lymphödem kommen. Experten sprechen in diesem Fall vom so genannten „Lipo-Lymphödem“. Schwellen Füße und Zehen an (positives Stemmer'sches Zeichen, siehe Seite 12), wird die Schädigung des Lymphgefäßsystems erkennbar.

Patienten werden dann wie bei der Lymphödem-Therapie behandelt: Hautpflege, Lymphdrainage, Kompressionstherapie und Gymnastik in Kombination mit einer Ernährungsumstellung.





Kompressionstherapie

Informationen zu Diagnose, Hautpflege & Co.

- Der Arzt stellt die Diagnose und verordnet Kompression. Dabei entscheidet er über Kompressionsklasse, Strumpfart etc.
- Den richtigen Strumpf erhalten Sie im Sanitätsfachhandel.
- Kompressionsstrümpfe für Ödempatienten werden grundsätzlich nach Maß gefertigt.

Die Verordnung

Die gesetzlichen Krankenkassen gewähren in der Regel alle sechs Monate eine neue Versorgung mit Kompressionsstrümpfen. Fragen Sie Ihren Arzt.

Ausnahmen

- Bei Veränderungen der Umfangmaße (z.B. starke Gewichtszu- oder Abnahme) ist möglicherweise eine neue Ver-

sorgung notwendig.

- Aus hygienischen, sicherheitstechnischen oder aus medizinischen Gründen ist eine Doppelversorgung möglich
- Grundsätzlich ist es empfehlenswert, wenn Ihr Arzt den Grund für die neue Verordnung auf dem Rezept vermerkt.

Ihr Sanitätshaus der Zukunft:

Das motion-center Holger Otto

Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und eine exakte Anmessung Ihrer Strümpfe. Neben unserem vielfältigen Produktangebot, finden Sie in unserem Haus auch sinnvolle Zusatzprodukte wie z.B. Anziehhilfen und Hautpflegeartikel.

Beispiel für eine flachgestrickte Beinversorgung nach Maß

Beispiel für eine flachgestrickte Armversorgung nach Maß

Hinweis !

Für die manuelle Lymphdrainage mit anschließender Bandagierung ist ein separates Rezept von Ihrem Arzt nötig.



Tipp

Lassen Sie sich am Besten in den frühen Morgenstunden oder nach der manuellen Lymphdrainage vermessen, damit Ihre Strümpfe später perfekt sitzen.

Pflege für Ihre Kompressionsstrümpfe

Moderne Kompressionsstrümpfe sind sehr strapazierfähig, dennoch kommt es auf die richtige Pflege an.

Und so geht's:

- Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe sollten in der Waschmaschine gewaschen werden.
- Waschen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe täglich im Schonwaschgang bei 40° oder per Hand. Die Strümpfe dürfen in den Trockner, ebenfalls im Schongang.
- Trocknen Sie Ihre Strümpfe nicht auf der Heizung. Ziehen Sie sie nach dem Waschen in Form und breiten Sie die Strümpfe behutsam aus, um sie an der Luft trocknen zu lassen.
- Der Strumpf kann vorher auch in ein Handtuch eingeschlagen und vorsichtig ausgedrückt werden.
- Verwenden Sie keinesfalls Weichspüler.
- Achten Sie darauf, dass sämtliche Verschlüsse geschlossen sind (falls vorhanden, je nach Modell)

Tipps für Ödempatienten

Interessante Hinweise, die Ihnen den Alltag erleichtern werden

Bei Ödemen am Arm

- Verzichten Sie auf einschnürende Kleidung und tragen Sie am betroffenen Arm keine Armbanduhr oder Schmuck
- Das Tragen einer leichten Brustprothese bringt Entlastung. Fragen Sie Ihren Arzt.
- Tragen Sie bei der Haus- und Gartenarbeit Handschuhe und vermeiden Sie Schürfungen, Schnitte, Kratzer oder Bisse durch Haustiere. Achten Sie darauf, bei der Nagelpflege nicht den Nagelfalz zu verletzen.

Allgemeine Hinweise

- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung mit genügend Ballaststoffen (2 Liter pro Tag trinken).
- Vermeiden Sie Reisen in sehr warme Gebiete, Sauna-besuche, heiße Vollbäder etc.
- Lassen Sie keine Blutdruckmessungen, Akupunktur, Injektionen, oder Wärmebehandlungen an den betroffenen Körperstellen durchführen.



Kompressionsstrümpfe An- und Ausziehen

Kompressionsstrümpfe helfen nur dann, wenn sie wirklich perfekt sitzen.

Deshalb ist es wichtig, sich für das Anziehen ausreichend Zeit zu nehmen, um für die richtige Wirkung und einen hohen Tragekomfort zu sorgen. Im Idealfall sitzt der Strumpf nicht zu eng, rutscht aber auch nicht.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Tipps zum richtigen An- und Ausziehen.

Wie ziehe ich meinen Strumpf richtig an?

Ziehen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe mit Gummihandschuhen an und verzichten Sie beim Anziehen auf Schmuck oder Armbanduhren, damit Sie das Material nicht beschädigen.

nicht korrekt am Bein sitzt. Das hätte zur Folge, dass die Druckverteilung nicht stimmt und der Strumpf wie ein Gummiband zurück rutscht, sich in der Kniekehle sammelt und dort einschneidet.

Die Handschuhe haften am Gestrick und erleichtern das Anlegen der Strümpfe um ein Vielfaches.

Vermeiden Sie ein Überdehnen des Materials, da der Strumpf sonst

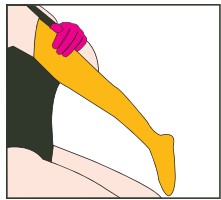


Tipp

Fragen Sie bei uns nach den Gummihandschuhen für Kompressionsstrümpfe von medi für leichteres Anziehen.

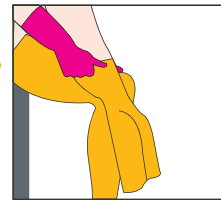


Wie ziehe ich meinen Strumpf richtig an?



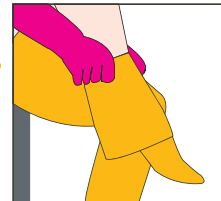
1. Mit Gummihandschuh in den Strumpf hineinfassen und in die Ferse greifen.

Erneut mit beiden Händen das herunterhängende Material fassen.

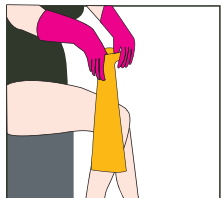


6.

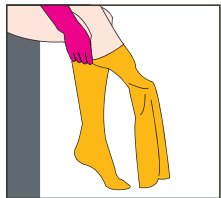
7.



Das Gestrick gleichmäßig an den Unterschenkel anlegen.

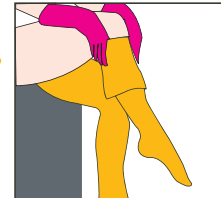


2. An der Ferse den Strumpf auf links ziehen.



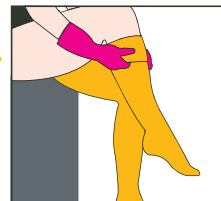
3. Den Strumpf bis zur Ferse über den Fuß ziehen.

Den Strumpf etappenweise bis zum Knie anlegen.



8.

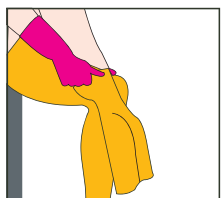
9.



Nochmals das Gestrick fassen und über das Knie ziehen.



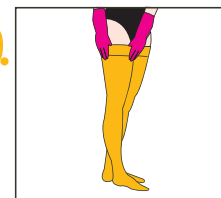
4. Das Gestrick der oberen Lage in der Fußmitte fassen.



5. Die Strickfalte über die Ferse heben.

Den kompletten Strumpf oder die Strumpfhose auf richtigen Sitz überprüfen.

10.



An- und Ausziehhilfen

An- und Ausziehen leicht gemacht

Für die, die Probleme haben die Kompressionsstrümpfe richtig anzuziehen, sollten die praktischen An- und Ausziehhilfen eine Hilfe sein. Sie bieten Unterstützung beim An- und Ausziehen und eignen sich für alle Kompressionsstrümpfe.

Sie sind stabil und extrem einfach in der Handhabung. Es gibt sie in verschiedenen Variationen und unterschiedlichen Preisklassen.

Besuchen Sie uns in einem unserer Fachgeschäfte und lassen Sie sich beraten. Wir finden für Sie die optimale Lösung.





Glossar

Hier finden Sie kurze Erklärungen zu einigen Begriffen aus dieser Broschüre.

Lymph

lat.: lymph: klares Wasser; hellgelbe Flüssigkeit, die durch Austritt von Blutplasma aus den Blutkapillaren ins Gewebe entsteht.

Lymphgefäßsystem

Ein dem Venensystem parallelgestelltes Drainagesystem - kein geschlossener Kreislauf. Es dient in erster Linie dem Abtransport von Eiweißen und anderen Stoffen, die nicht in die venösen Blutkapillare aufgenommen werden können. Es besteht aus Lymphgefäßen, Lymphknoten und Milz.

Lymphknoten

Das sind in die Lymphgefäßbahn eingeschaltete, kleine Knoten. Funktion: Filter für körperfremde Stoffe, z.B. Bakterien oder Giftstoffe (Toxine) sowie Produktion von Antikörpern.

Lymphödem

Das Lymphödem ist eine Erkrankung des Lymphgefäßsystems. Die Lymphgefäße funktionieren wie kleine Herzchen. Sie pumpen das Gewebswasser, das die Arterien zur Versorgung der Zellen ins Gewebe auslassen, zurück ins Venensystem. Ist das Lymphgefäßsystem ge-

schädigt, bleibt die Flüssigkeit liegen. Eiweiße und Schlacken führen zu einer Verhärtung und Verwucherung des Gewebes.

Die Beine oder Arme schwellen zunehmend an.

Maßversorgung

Maßanfertigungen von Kompressionsstrümpfen werden auftragsbezogen exakt nach den ermittelten Umfang- und Längenmaßen des Patienten gefertigt.

Ödem

Flüssigkeitsansammlung im Gewebe.

Ihr Partner vor Ort

Das motion-center Holger Otto gehört mit seinen 6 Standorten, 150 Mitarbeitern und 30 Jahren Markterfahrung im Bereich Orthopädie- und Rehabilitationstechnik zu einem der größten Sanitätshäusern im norddeutschen Raum.

Wir bieten ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment an qualitativ hochwertigen Produkten sowie einen erstklassigen Service für eine individuelle Versorgung von Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Mit unseren Produkten und Dienstleistungen tragen wir eine hohe gesellschaftliche Verantwortung. Daher steht der Mensch bei all unserem Denken und Handeln immer im Mittelpunkt.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Ihr motion-center Holger Otto

Rendsburg

Büsumer St. 32-36
Tel. 04331 4670 - 0

Schleswig

Stadtweg 47
Tel. 04621 9632 - 0

Heide

Norderstraße 38
Tel. 0481 7707

Büdelsdorf

Am Ahlmannkai 2
Tel. 04331 4670 - 0

Lübeck

Kanalstraße 106
Tel. 04331 4670 - 0

Hamburg

Alsterdorfer Markt 2
Tel. 040 5935216 - 0

