

Essen & Trinken

Gesunde Ernährung

Und wie immer heißt es: Ernähren Sie sich gesund. Ungesunde Essgewohnheiten belasten das Lymphsystem zusätzlich (z.B. durch Übergewicht).

Bewegen

Übungen fortsetzen

Um einen optimalen Erfolg Ihrer physio-therapeutischen Nachbehandlung zu erreichen, sollten Sie die krankengymnastischen Übungen, die Sie an unserer Klinik erlernt haben, regelmäßig durchführen.

Als weitere wichtige Behandlungsmaßnahme kann die Manuelle Lymphdrainage (MLD) mit Kompressionsversorgung zur Prophylaxe und Behandlung eines Lymphödems eingesetzt werden.

So erreichen Sie uns:

www.gemeinschaftsklinikum.de

Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen
Kemperhof Koblenz
Physiotherapie
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
Tel.: 02 61/4 99 - 27 32
E-Mail:
guenther.marx@gemeinschaftsklinikum.de

Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen
St. Elisabeth Mayen
Physiotherapie
Siegfriedstr. 20-22
56727 Mayen
Tel.: 0 26 51/83 - 32 50
E-Mail: physikalische-therapie-mayen@gemeinschaftsklinikum.de

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

Lymphödem wirksam vorbeugen



Ein Ratgeber für Patientinnen

Sehr geehrte Patientin,

nach einer Operation bzw. nach einer Strahlenbehandlung kann sich am gleichseitigen Arm ein Lymphödem entwickeln. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die nachfolgenden Hinweise zu beachten.

Aufpassen

In der Freizeit

In Ihrer Freizeit sollten Sie sich vor übermäßiger Sonneneinstrahlung, auch durchs Solarium, sowie extremer Kälteeinwirkung schützen. Es empfiehlt sich, auf überhitzende Vollbäder und Sauna zu verzichten. Die optimale Wassertemperatur zum Schwimmen beträgt 25°-28° C. Halten Sie Insekten von sich fern – z.B. durch das Tragen langer Kleidung. Insektenstiche können Entzündungen verursachen. In Ruhezeiten (z.B. Fernsehen) empfehlen wir, den Arm hoch zu lagern und aktive Pumpübungen mit den Händen durchzuführen.



Im Haushalt und Garten

Überanstrengung im Haushalt und im Garten lässt sich durch rechtzeitige Pausen vorbeugen. Holen Sie sich wenn möglich Hilfe bei schweren Arbeiten. Das Tragen von Schutzhandschuhen verhindert Stich- oder Kratzverletzungen bei der Gartenarbeit.

Beim Sport

Sport ist gesund, wenn er im angemessenen Rahmen betrieben wird. Extrembelastungen sollten vermieden werden. Geeignete Sportarten sind Walking, Schwimmen, leichtes Joggen und Radfahren. Im Zweifelsfall holen Sie sich Rat bei Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Besonderheiten

Bei der Kleidung



Wählen Sie bequeme Kleidung. Einschneidende Träger (z.B. beim BH), enge Gürtel oder engen Unterwäsche gehören der Vergangenheit an. Uhren und Schmuck dürfen nur locker anliegen.



Beim Arzt

Lassen Sie beim Arzt die Blutabnahmen, Blutdruckmessungen oder Injektionen nur am nicht betroffenen Arm durchführen.



Bei Entzündungszeichen

Beim Auftreten von Entzündungszeichen (Schwellung, Schmerz, Erwärmung, Rötung, Bewegungseinschränkung, Fieber oder Schüttelfrost) muss der Arzt aufgesucht werden.