

Ödeme

Definition und Symptome:

Eine chronische Schwellung infolge einer Lymphabflussstörung, häufig im Bereich der Extremitäten. Das Hautbild ist teigig, blass, teilweise eindrückbar und schmerzfrei.



Ein Lymphödem lässt sich nicht rückgängig machen. Durch die passende Therapie kann es in Schach gehalten werden.

Ursachen:

Ein Lymphödem ist entweder angeboren (primäres Lymphödem) oder erworben (sekundäres Lymphödem). Ein erworbenes Ödem entwickelt sich nach Operationen, Entzündungen, Tumoren, Strahlentherapie, Hormonumstellungen.

Behandlung:

MLD (manuelle Lymphdrainage) ist die Technik mit der die Lymphbildung und deren Transport gefördert wird. Dies ist eine Massnahme im Rahmen der **KPE** (komplexe physikalische Entstauungstherapie).

Sie beruht auf folgenden Bausteinen:

- Hautpflege
- MLD
- Kompressionstherapie
- ggf. Bewegungsübungen

Für den Therapieaufbau ist die Anamnese (Erstgespräch, Befundaufnahme) mit Inspektion der Haut und die Palpation die Grundlage.

Wirkungsweise der MLD:

- Entödematisierung (entwässern, entstauen)
- Förderung des Lymphflusses
- Erhöhung der Gewebedrainage
- Einfluss auf Muskeltonus- und Kontraktion
- Entgiftung, Entschlackung
- Unterstützung zur Ausbildung kollateraler Lymphgefäße
- Resorption des lymphostatischen Fibrosklerose (Bindegewebeverklebung)
- Einfluss auf das vegetative Nervensystem (beruhigend, entspannend)
- Begünstigung der Immunabwehr
- Aufnahme von Nahrungsfetten aus dem Darm

Ziel:

Ein gestörter Lymphabfluss soll verbessert werden bzw. wiederhergestellt werden.

**Komplikationen:**

Ein unbehandeltes Lymphödem wird sich im Laufe der Zeit immer mehr ausdehnen und sich verhärtet. Dies führt unweigerlich zu massiven Bewegungseinschränkungen bis hin zur Immobilität. In der Folge kann es zu Hautläsionen kommen (Dekubitie).

Streptokokken dringen durch eine Hautverletzung ins Gewebe ein, dadurch wird ein Erysipel (Wundrose) ausgelöst. Anzeichen sind sehr hohes Fieber, Schüttelfrost, eine sehr schmerzhaft, scharf begrenzte Rötung. Die Behandlung erfolgt durch Infusionen mit hochdosierten Antibiotikagaben.

Kontraindikationen:

Nicht immer darf MLD angewandt werden. Es gibt Ausnahmen, die mehr oder weniger befolgt werden müssen.

absolute Kontraindikationen:

- akute Entzündungen
- dekompensierte Herzinsuffizienz

relative Kontraindikationen:

- malignes Lymphödem
- Schwangerschaft (keine tiefen Bauchgriffe)
- Carotis-Sinussyndrom

Prävention (Vorbeugen):

Ausreichende Bewegung. Massvolles Essen, um Übergewicht zu vermeiden. Dies ist wie bei vielen anderen Dingen eine gute Grundlage für ein gesundes Leben.

