

# DAS LYMPHÖDEM / DAS LIPÖDEM



GESUNDHEITZENTRUM  
STUTTGART-OST



EINE **KURZINFORMATION** FÜR KUNDEN UND ÄRZTE

**SC**arstens  
Sanitätshaus

**WO SPEZIALISTEN HELFEN!**

[www.sanitaetshaus-carstens.de](http://www.sanitaetshaus-carstens.de)

## Was ist ein Lymphödem?

Beim Lymphödem handelt es sich um eine vermehrte Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe. Die betroffene Region ist stark geschwollen und die Patienten leiden

unter Spannungsgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Hervorgerufen wird die Krankheit durch den ungenügenden Transport der lymphpflichtigen Substanzen.



Strümpfe farbig



Armstrumpf



Zehenkappe

### Erste Symptome und Beschwerden:

- Schwere-, Druck- und Spannungsgefühle
- Kribbeln, Stiche oder leichte Taubheit
- Asymmetrische Schwellung einer Extremität
- Der Fuß- oder Handrücken ist geschwollen
- Schnelle Ermüdbarkeit der betroffenen Körperregion
- Hautverfärbung/-veränderung
- Hautfalten und -furchen
- Erhöhte Anfälligkeit für Hautirritationen und Entzündungen

### Selbsttest:

Drücken Sie 10 Sekunden lang in das betroffene Gewebe. Wenn die aufgetretene Hautdelle nicht sofort wieder verschwindet, deutet das auf ein Ödem hin.

### Behandlung:

- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Die Kompressionsbehandlung mit:
  - lymphologischen Kompressionsverbänden
  - lymphologischen Kompressionsstrümpfen
- Konsequente Hautpflege
- Gewichtskontrolle und evtl. -reduktion
- Entstauungsübungen, körperliche Aktivität
- Eigenmotivation

Bei der Behandlung regt die spezielle Technik der manuellen Lymphdrainage den Lymphtransport an. Durch besondere Griffe können damit Verhärtungen des Gewebes gelockert werden. Während einer Sitzung bewegen die speziell ausgebildeten Lymphtherapeuten teilweise bis zu 500 ml Lymphe und Flüssigkeit aus jedem Bein. Wie bei einem Schwamm, der sich ohne Druck sofort wieder vollsaugt, läuft das Lymphödem ohne begleitende Kompressionsbehandlung nach der MLD sofort wieder ein. Deshalb ist unbedingt eine Versorgung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen oder -strumpfhosen notwendig.

## Was ist ein Lipödem?

Unter einem Lipödem versteht man eine Fettverteilungsstörung. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, bei der sich die Fettansammlungen meist vom Nabel abwärts zu finden sind. Manchmal betrifft das Lipödem nur den Oberschenkel- und Hüftbereich. Das Lipödem ist also proximal (körpernäh) betont und wird auch als „Reiterhosenphänomen“ bezeichnet. Häufig reicht das Lipödem

bis zu den Unterschenkel. Charakteristisch ist, dass es mit dem Knöchel endet, das Fett jedoch am Sprunggelenk überlappt. Ein zunächst proximal betontes Lipödem (Oberschenkel und Hüften) kann sich im Laufe der Jahre auf die Unterschenkel ausdehnen. In einigen Fällen sind zusätzlich die Arme betroffen. Ein Lipödem ist immer symmetrisch.



Fetteinlagerung



Maßnehmen



Oberschenkelstrümpfe

### Erste Symptome und Beschwerden:

- Fehlverteilung des Fettgewebes
- Angeschwollene Beine
- Druck- und Berührungsschmerz
- Neigung zu Blutergüssen
- Orangenhaut und Cellulite

### Mögliche Behandlungsformen:

- Diäten und Fastenkuren
- Sport (Schwimmen, Gymnastik, Spaziergänge)
- Liposuktion (Fettabsaugung)
- Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE)
- Eine Kombination aus manueller Lymphdrainage und Kompressionsbehandlung, hier gilt das Gleiche wie bei der MLD des Lymphödems

### Individuelle Kompressionsversorgung:

- Gezielte Diagnose feststellen
- Beratung/Aufklärung über Ablauf und Anfertigungsmöglichkeiten der Kompressionsversorgung
- Ggf. Genehmigung bei der Krankenkasse einholen

- Genaues Maßnehmen der betroffenen Extremität (frühmorgens, bevor die Beine einlaufen)
- Anfertigung der Kompressionsversorgung
- Anprobe und Abgabe am Patienten (sollte auch frühmorgens erfolgen)

### Gründe einer Versorgung mit flachgestricktem Material:

- Millimetergenaue Anpassung
- Strapazierfähiges und haltbares Gestrick
- Leichteres An- und Ausziehen
- Geringere Elastizität als Rundstrick (bildet eine stabile Wand)
- Gleichmäßiger, flächiger Druck
- Kein Einschneiden in Hautfalten
- Hoher Arbeitsdruck
- Grobes Gestrick übt Mikromassage auf ödematisiertes Gewebe aus und erhöht die Mikrozirkulation
- Verhindert das Einlaufen/Anschwellen der Beine

# SO FINDEN SIE UNS:

Bei Fragen wenden Sie sich an das Sanitätshaus-Carstens-Team.



## SANITÄTSHAUS

Florianstraße 18-20  
70188 Stuttgart  
Telefon: 0711-92549-14  
Telefax: 0711-92549-28

email:  
laden@sanitaetshaus-carstens.de



## SANITÄTSHAUS

### „IM MARIENPARK“

Eierstraße 46  
70199 Stuttgart  
Telefon: 0711-64980-29  
Telefax: 0711-64980-71  
email:  
marien2@sanitaetshaus-carstens.de

**SC** Carstens  
Sanitätshaus

**WO SPEZIALISTEN HELFEN!**

[sc.carstens@sanitaetshaus-carstens.de](mailto:sc.carstens@sanitaetshaus-carstens.de)