

Warum die Compliance von Lymphpatienten notwendig ist

S. Helmbrecht

Wenn nach einer Lymphknotenentnahme aufgrund einer Krebserkrankung oder auch als weitere Komplikation bei einem Lipödem das Lymphsystem den Abtransport der anfallenden Lymphlasten nicht mehr schafft, entsteht ein Lymphödem. Der Patient bemerkt eines Tages, dass ein Körperteil anschwillt. Es fühlt sich schwerer an, besonders nachts beeinträchtigt der Druckschmerz den Betroffenen. Theoretisch soll ein Lymphödem nicht schmerzen. In der Praxis berichten allerdings die meisten Lymphpatienten von einem Spannungsgefühl, das bei neuen Schwellungen auch schmerzt. Manche kommen nicht mehr in ihre Schuhe, bei anderen fühlen sich die Hände taub an, und das Greifen fällt schwer.

Falls ein Lymphpatient Glück hat, geht er gleich zu einem Arzt, der das Lymphödem erkennt und ihm ein Rezept für manuelle Lymphdrainage (MLD) und eine Kompressionsbestrumpfung ausstellt. Doch die meisten scheitern schon beim Hausarzt. Eventuell meint dieser, das sei nur „Wasser“, und verschreibt „Wassertabletten“. Oder er meint etwa, es sei „Fett“, und empfiehlt dem Patienten einfach abzunehmen.

Doch auch mit einem Rezept ausgestattet, kann ein Betroffener sein Lymphödem nicht in den Griff bekommen. Er weiß nicht, wo er einen guten Lymphtherapeuten oder ein Sanitätshaus suchen soll. Er hat keine Ahnung, was er mit dieser Erkrankung noch darf und was nicht. Die meisten Betroffenen berichten, dass alles, was sie getan haben, zu einer Ödemverschlechterung geführt hat. Die Strümpfe schnüren oft ein, die Therapie scheint nicht viel zu helfen. Also lässt man die

Strümpfe gerne weg und sitzt meist auf seinem Sofa. Denn selbst Sport scheint schlecht zu sein, da ohne Kompression die Lymphlast erhöht wird. Dies macht viele hilflos und depressiv, andere wütend und aggressiv. Da es scheinbar aussichtslos ist, ignorieren zu viele ihr Ödem und verschlimmern es damit. Und beim nächsten Arzttermin hat sich trotz Therapie wenig verbessert, vielleicht sogar verschlimmert.

Die KPE als Therapie der Wahl

Um den Umfang eines Lymphödems zu halten oder zu reduzieren, ist die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) die Therapie der Wahl.

Die 4 Säulen der KPE sind MLD, Kompression, Bewegung und Compliance (Therapietreue). Patienten können jedoch nur therapietreu sein, wenn sie wissen, warum und wie. Hier bräuchte es Aufklärungsgespräche bei Ärzten, Therapeuten oder Sanitätshäusern. Doch in unserem Gesundheitssystem ist dafür keine Zeit vorhanden.

Wie unterstützt die Lymphselbsthilfe e. V.?

Deshalb gibt es regionale Lymphselbsthilfegruppen und die Lymphselbsthilfe e.V. Wir sind selbst Betroffene, haben alle diese Fragen für uns beantworten müssen und geben nun unsere Tipps und Tricks gerne weiter. Wir wissen nach jahrelanger Therapieerfahrung, wie sich effektive Lymphdrainage anfühlt und wann eine Bestrumpfung passt. Wir sind alle durch das Tal der Tränen gegangen und haben gelernt unseren Alltag umzustellen und können nun gut mit unserer Erkrankung leben. Auch wir sind nicht perfekt und kennen die dunklen Momente, wo wir die Kompression in die Ecke werfen möchten oder keine Lust auf Bewegung haben. Doch wir machen uns gegenseitig Mut und bauen uns wieder auf, denn wir wissen, ohne unsere Therapietreue macht die KPE keinen Sinn.

Jeder Betroffene steht zu Beginn vor den gleichen Problemen

Wie finde ich einen guten Lymphtherapeuten?

Die gelben Seiten helfen hier nicht weiter, denn manuelle Lymphdrainage bietet fast jede Praxis an. Doch wo ist die Therapie effektiv und bei wem eher nutzlos? Einen guten Therapeuten zeichnet nicht nur aus, dass er sich auch zutraut, zu bandagieren. Hilfreich ist auch, wenn ein Therapeut im Schnitt ein bis zwei Mal am Tag lympht, denn nur so bekommt er die so wichtige Routine. Wer zum ersten Mal Lymphdrainage erhält, kann oft gar nicht einschätzen, wie die Therapie funktioniert. Ein Zeichen kann sein, dass man nach der Therapie auf die Toilette muss, weil die Lymphlast dem Blutkreislauf wieder zugeführt wurde und nun die Blase füllt. Das Wichtigste ist jedoch, dass die Schwellung weniger und weicher wird.

Auch hier bekommt man oft gute Tipps von den Lymphselbsthilfegruppen vor Ort. Wenn man keine in der Nähe kennt, kann man sich an die überregionale Lymphselbsthilfe e.V. wenden, die bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe behilflich ist.

Was tut meinem Ödem gut, was nicht?

Zusätzlich zur MLD ist eine Umstellung des Alltags immer notwendig. Doch dies kann der Betroffene nur leisten, wenn er weiß, was ihm gut tut und was sein Lymphsystem belastet. Er muss also lernen, die Lymphlasten niedrig zu halten, durch Vermeidung von Überforderung, Überwärmung und Verletzungen. Gleichzeitig sollte er sein Lymphsystem in Schwung bringen durch Bewegung in Kompression. Auch solche Fragen beantworten die Betroffenen der Lymphselbsthilfe e.V. und der regionalen Lymphselbsthilfegruppen.

Neben der manuellen Lymphdrainage wird oft gleich eine Kompressionsbestrumpfung verschrieben. Auch hier stellen sich wieder viele Fragen:

Was mache ich als Patient, wenn die Bestrumpfung einschnürt?

Susanne Helmbrecht
Lymphselbsthilfe e. V.
Schulstr. 28, 91074 Herzogenaurach
E-Mail: lymphselbsthilfe@arcor.de

Es gibt viele Gründe, warum die erste Bestrumpfung nicht passt. Um nur ein paar zu nennen: das Sanitätshaus hat sich vermessen, der Strumpfhersteller hat entweder falsch gestrickt oder in der Produktion etwas verändert. Deshalb ist es gerade bei der ersten Bestrumpfung oft nötig, diese zurückzugeben und ein zweites Mal stricken zu lassen. Die Gründe können allerdings auch beim Betroffenen liegen. Man muss sich erst an das Engegefühl einer gut passenden Bestrumpfung gewöhnen.

Auch das Anziehen will gelernt sein, anfangs zieht man meist den Strumpf zu sehr nach oben, bei Beinstrümpfen rutscht der Stoff dann gerne ins Knie und schnürt ab. Besonders Betroffene, die als erstes eine rundgestrickte Strumpfhose verschrieben bekommen, lassen diese oft in der Schublade verschwinden. Da eine rundgestrickte Bestrumpfung vom Fuß bis zu den Oberschenkeln mit der gleichen Maschenanzahl gestrickt wird, passt diese umso weniger, je größer der Unterschied zwischen dem Fußmaß und den

Oberschenkeln ist. Auch können bei dieser Strumpffart keinerlei Ausbuchtungen berücksichtigt werden. Führt dies zu Abschnürungen, werden die Lymphbahnen abgedrückt und die Bestrumpfung ist kontraproduktiv.

Doch ohne Kompression kann die manuelle Lymphdrainage nicht wirken, denn innerhalb von Minuten bis zu ein paar Stunden, ist das angenehme Gefühl der leichteren Extremität verschwunden. Die abtransportierte Lymphlast ist im Interstitium nachgelaufen bzw. der Schwerkraft folgend wieder nach unten gerutscht. Hier ist die Compliance durch uns Betroffene also existentiell. Wenn wir die Bestrumpfung nicht anziehen, wirkt die MLD nur kurzfristig, eine spürbare Entlastung kann es nur für ein paar Stunden geben, das Lymphödem kann nicht aufgehalten werden, es verschlimmert sich trotz Therapie. Doch das Anziehen der Strümpfe ist nur sinnvoll, wenn diese auch passen. Hier ist sehr viel Standfestigkeit von uns Lymphpatienten nötig, um diesen Teufelskreis zu

durchbrechen. Die dazu notwendige Motivation wird nur durch hinreichende Aufklärung und Erfolgserlebnisse geschaffen

Weitere Aufgaben der Lymphselbsthilfe e. V.

Damit wir Lymphpatienten die für uns so notwendige Therapie auch bekommen, halten wir Vorträge auf Kongressen und Lymphtagen. Wir klären Ärzte, Therapeuten und Sanitätshausmitarbeiter über die Folgen der KPE im Alltag auf. Und wir vertreten die Interessen der Lymph- und Lip-Patienten gegenüber den Kostenträgern.

Falls Sie unsere Ziele als Betroffener oder Fördermitglied unterstützen möchten, werden Sie Mitglied. Wir vertreten gerne auch Ihre Interessen. Falls Sie uns aktiv unterstützen und sich einbringen möchten, melden Sie sich. Wir brauchen IHRE Hilfe, denn Engagierte in der Lymphselbsthilfe kann es nie genug geben.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.lymphselbsthilfe.de.