

Vom Eigenübungsprogramm zum Selbstmanagement

Susanne Helmbrecht

Eigenübungsprogramm

Mit Eigenübungsprogramm, das als weiteres Ziel im Heilmittelkatalog genannt wird, ist gemeint, dass der Therapeut seinen Patienten im Anschluss an die manuelle Lymphdrainage bis zu fünf Übungen zeigt, die diese selbstständig zuhause durchführen können. Diese Übungen sollten so angelegt sein, dass die Patienten sie sich einerseits gut merken können und andererseits bereit und fähig sind, diese langfristig täglich in ihren Alltag einzubauen. Ziel sollte sein, den Lymphabfluss auf Dauer zu verbessern. Oft ist es daher nötig, dieselben Übungen über einen längeren Zeitraum auszuführen. Spätestens nach sechs Monaten sollte das Übungsprogramm aber angepasst werden, damit die Übungen nicht zu leicht fallen, sondern wieder einen neuen Reiz setzen.

Übungen zur Verbesserung des Lymphabflusses sind je nach Diagnose und Beschwerdelage ganz unterschiedlich und sind vom Therapeuten situativ zu entscheiden. Beispiele sind neben Entstauungsgymnastik und Mobilisation der großen Gelenke wie Schultern und Hüften auch Atemübungen, Mobilisation von Brustkorb und Brustwirbelsäule, Selbstaufrichtung, Aufstehtraining, Kräftigung und Mobilisation der Bauchmuskulatur und vieles mehr. Das Eigenübungsprogramm ist nur ein Teil des Selbstmanagements von Patienten mit Lymphödem.

Aufklärung und Motivation

Patienten haben großen Anteil am Erfolg oder Misserfolg ihrer Therapie und leisten ihren Anteil an der Therapie selbstbestimmt. Um die für sich richtigen Entscheidungen zu treffen und die Therapie auf Dauer in ihren Alltag zu integrieren, benötigen sie die notwendigen Informationen, die nötigen Fertigkeiten sowie die wertschätzende Unterstützung von allen im Versorgungsprozess Beteiligten. Die Leitlinie „Diagnostik und Therapie des Lymphödems“ vom Mai 2012 definiert Aufklärung und Schulung der Patienten als fünfte Säule der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) mit der Begründung, dass Selbstmanagement den langfristigen Therapieerfolg sichert.

Hauptziele sind, die Progression der Erkrankung zu verhindern und eine positive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper zu erreichen.

Die Aufklärung von Patienten im Stadium 0–1 kann eine Progression der Lymphödeme langfristig verhindern. Teilweise gelingt die Rückführung in ein früheres Stadium. Das Wissen über Hochlagerung, regelmäßige Bewegung, Vermeiden von Verletzungen etc. sollte jedem Patienten mit dem Risiko, ein Lymphödem zu entwickeln, frühzeitig zur Verfügung gestellt werden.

Eingeschränkte Leistungsfähigkeit akzeptieren

In mancher Hinsicht muss der Alltag neu strukturiert und der verringerten Belastbarkeit angepasst werden. Erfahrene Lymphpatienten berichten über eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Sie ermüden schneller und benötigen mehr Erholungszeit. Neue Patienten sollten informiert werden, dass sie sich nicht zu viel zumuten und ausreichend Pausen einplanen sollen. Im Alltag und im Sport wird dem meist zu wenig und zu spät Aufmerksamkeit geschenkt. Es fällt den Patienten schwer genug, die geringere Belastbarkeit zu akzeptieren. Sobald die Therapie eingeführt ist, kann sich die Leistungsfähigkeit wieder ein Stück weit erholen und die Patienten können ihren Alltag Stück für Stück zurückerobern.

Selbstaufmerksamkeit

Voraussetzung dafür ist daserspüren von körperlichen Veränderungen, z. B. die Verhärtung des Gewebes im betroffenen Gebiet oder das sichere (Er-)Kennen der eigenen Grenzen.

Haushalt und Gartenarbeiten sollten zeitlich in diesem Sinne eingeteilt werden. Kann der Partner einige Arbeiten übernehmen oder ist eine Haushaltshilfe zur Unterstützung finanzierbar? Diese Fragen sollten geklärt sein.

Während der Nacht, nach körperlicher Anstrengung und langem Stehen oder Sitzen sollte das betroffene Ödemgebiet hochgelagert werden. Aktive Pausen sind besonders nach längerer sitzender Tätigkeit und auf Reisen sinnvoll,

z. B. dynamisch vom Sitzen in den Stand kommen, sich leicht tänzelnd hin und her bewegen.

Eine erhöhte Selbstaufmerksamkeit hilft den Patienten, frühzeitig Ermüdungssymptome zu erkennen, denn Erschöpfung erfordert eine überproportionale Erholungszeit. Außerdem sollten die Tätigkeiten sich häufig abwechseln.

Schutz vor Verletzungen

Injektionen, Akupunktur, Operationen und Verletzungen im Ödemgebiet können Entzündungen auslösen und das Ödem verstärken bzw. zu weiteren Komplikationen führen. Falls Operationen notwendig sind, sollte die MLD perioperativ intensiviert werden.

Bequeme Kleidung

Damit die Lymphgefäße nicht abgeschnürt werden, sollte die Kleidung weit und bequem sein. Vor allem BHs und Gürtel bzw. zu enge Hosen führen zu einem Abdrücken. Hohe Absätze bei Schuhen können das Fußskelett überlasten.

Passende Kompression

Eine indizierte, passende und körperlich zu bewältigende Kompression zu tragen, ist der wichtigste Faktor: Bei der Erstversorgung oder bei körperlichen Einschränkungen kann es sinnvoll sein, eine Kompressionsklasse weniger zu wählen bzw. nicht zu eng zu messen.

Schmerzen sind nicht zu tolerieren!

Die Patienten sollten informiert sein, dass die Kompression bei Bedarf solange nachgebessert werden muss, bis die Bestrumpfung passt. Sie darf nicht schmerzen, einschnüren oder rutschen. Sonst landet die Kompression (zu Recht) in der Schublade oder führt zu weiteren Abschnürungen und Komplikationen oder Progredienz. Solch eine Anpassung kann vor allem bei der ersten Versorgung auch mehr als einmal nötig sein.

Hilfe beim Anziehen

Das Anziehen wird im Sanitätshaus qualifiziert eingeübt. Es ist zu klären, ob der Patient die Bestrumpfung allein anzie-

Lizenziert für die Autorin zum privaten Gebrauch. Weitergabe, Nachdruck oder elektronische Veröffentlichung nur mit Genehmigung des Verlags. © mhp Verlag 2021

hen kann oder ob es einen Partner gibt, der hilft. Falls nicht, ist ein Pflegedienst einzuschalten. Zur Unterstützung können Anziehhilfen oder mehrteilige Versorgungen verschrieben werden.

Selbstbandage

In lymphbelastenden Situationen könnte die Extremität trotz Kompressionsbestumpfung stärker anschwellen. Dann ist es von Vorteil, wenn der Patient sich zumindest zeitweise selbst bandagieren kann.

Geeignete Sportarten

Wichtig ist, eine Sportart zu finden, die dem Patienten Freude macht und zu ihm passt:

Eher als konkurrenzbetonte Wettkampfsportarten, die schnell zu Überforderung führen können, stehen naturgemäß die Sportarten im Vordergrund, die über ein Stoffwechseltraining langsam und dosiert eine schnelle Regeneration und Verbesserung der Leistungsfähigkeit erreichen. Deswegen eignen sich oft keine normalen Kurse in Fitnessstudios.

Ausdauersportarten sollten ohne zu hohe sportliche Erwartungen und in passender Kompressionsversorgung oder Bandage ausgeführt werden, dazu eignen sich vor allem Spazierengehen, (Nordic) Walken oder Wandern, je nach Fitnessgrad. Alle anderen Sportarten müssen nicht unbedingt aufgegeben, aber an die individuelle Regenerationsfähigkeit angepasst werden.

Krafttraining sollte sehr vorsichtig dosiert werden, da ein Anschwellen des Ödems durch den Trainingsreiz ein erfolgreiches Weitertrainieren unmöglich machen kann. Kräftige Muskeln forcieren den Abfluss der Lymphe aus dem Ödem. Bei Kräftigungsübungen bietet es sich an, mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten und langsam die Wiederholungszahl der Übungen zu steigern.

Der Druckverlauf bei Bewegung im Wasser ist im Stehen in Brusttiefe ideal. Deshalb sind **Aquajoggen** und **-fitness** dem sportlichen Schwimmen vorzuziehen (zu wenig Druckverlauf nach proximal).

Entstauungsgymnastik ist die ideale Ergänzung zu jeder Sportart und sollte täglich in den Alltag eingebaut werden. Entstauender Rehasport ist empfehlenswert und wird in immer mehr Städten angeboten. Je stärker das Lymphabflusssystem beeinträchtigt ist, desto

höher ist der Stellenwert der Lymphgymnastik, denn ein ausgeprägtes Lymphödem vermindert die Erholungsfähigkeit und damit den Leistungserhalt beziehungsweise Leistungszuwachs.

Stress wirkt sich negativ auf den Lymphfluss aus

Stress, körperlich wie psychisch, lässt das Lymphsystem verlangsamen bis hin zum Stillstand. Patienten tun ihrer Psyche etwas Gutes, wenn sie zur Ruhe kommen. Bei manchen ist der Schlaf gestört, auch hier helfen entspannende Übungen wie Thai Chi, Qi Gong, Yoga, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. Richtig entspannen können ist eine Kunst, die man erlernen kann.

Wertschätzende Äußerungen fördern die langfristige Lebensstiländerung

Patienten sind oft erfolglose Selbstveränderer und stehen ihrem ungünstigen Lebensstil ambivalent gegenüber. Studien haben gezeigt, dass konfrontatives Vorgehen den Widerstand erhöht und eine Verhaltensänderung unwahrscheinlicher werden lässt.

Lymphologische Erkrankungen erfordern vom Patienten eine Vielzahl an Verhaltensänderungen, viele davon sind unangenehm, wie Kompression zu tragen, oder widersprechen ihren Angewohnheiten. Alles auf einmal ändern zu wollen, wird nicht gelingen. Mit der richtigen Unterstützung kann ein Thema nach dem anderen bearbeitet und in den Alltag integriert werden.

Am meisten Erfolg haben Experten, die ungünstiges Verhalten konkret ansprechen und ihre Patienten fragen, wie wichtig es ihnen ist und wie zusehentlich sie sind, ihr Ziel zu erreichen.

Der Arzt/Therapeut/Kompressionsversorger ist der Experte für die richtige Therapie und sollte seine Unterstützung anbieten. Am besten ist es, zu empfehlen, was anderen Patienten geholfen hat. Ein Rat wird dann eher umgesetzt, wenn sich der Patient nicht bereits in einer Verteidigungshaltung befindet.

Die Selbstverantwortung bleibt beim Patienten und damit auch die Entscheidungsgewalt. Denn entschließt er sich, „nichts“ bzw. nicht das objektiv Sinnvolle zu tun, dann lebt er mit den Konsequenzen. Deshalb ist es günstiger, die

subjektiv schwierigsten Ziele nicht als erstes in den Fokus zu stellen. Der Patient kann sich neue Ziele setzen, wenn in einem anderen Bereich in Alltag oder Therapie bereits ein Erfolgserlebnis erreicht wurde.

Unterstützende Experten hören zu und reflektieren die Stärken ihrer Patienten. Dies kann sehr schwierig sein, weil wir oft stärker auf Defizite achten. Gewichtsreduktion und andere ungünstige Lebensstile sind meist emotional aufgeladen. Veränderungen gelingen signifikant häufiger, wenn der Patient sich zutiefst verstanden und akzeptiert fühlt. Wenn der Druck zu groß wird, muss er seinen Lebensstil verteidigen.

Die Aufgabe des Experten ist, beim Patienten Hoffnung zu wecken und die Überzeugung zu stärken, dass er tatsächlich in der Lage ist, sich zu verändern. Wertschätzende Äußerungen über gelungenes Verhalten bringen Patienten wieder mit den für Veränderungen erforderlichen Ressourcen in Kontakt.

Patienten haben ein Interesse daran, ihren eigenen Wert positiv einzuschätzen. Diese positive Selbstsicht beruht darauf, dass Menschen sich für kompetent, verantwortungsvoll und anpassungsfähig halten. Verhalten sie sich hingegen auf eine Art, die diesem Bestreben zuwiderläuft, erleben sie eine Form kognitiver Dissonanz und müssen deshalb auf eine Weise reagieren, die ihr psychisches Unbehagen verringert. Dies bedeutet konkret, dass sie eine Botschaft, die für sie persönlich bedrohliche Informationen beinhaltet, als unwichtig abtun. Diese Defensivtendenz kann man verringern, indem man auf eine Stärkung des Selbstwertgefühls der Patienten hinarbeitet, statt es infrage zu stellen.

Weitere Unterstützung

Um das Selbstmanagement langfristig durchzuhalten, benötigen die meisten Patienten, neben dem Facharzt und Physiotherapeuten, soziale Unterstützung. Dies kann der Partner oder die Familie sein. Auch Haustiere sind ein guter Ausgleich für die Seele.

Neben einem Netzwerk aus Familie und Freunden bietet die Selbsthilfegruppe (www.lymphselbsthilfe.de) emotionale Unterstützung sowie fachlichen Austausch mit Gleichbetroffenen und fördert die informierte Entscheidungsfindung.

Lizenziert für die Autorin zum privaten Gebrauch. Weitergabe, Nachdruck oder elektronische Veröffentlichung nur mit Genehmigung des Verlags. © mhp Verlag 2021

Ferner bietet der Bundesverband Lymphselbsthilfe e.V. Selbstmanagement-Workshops zum Thema „Gesund und aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“.

Informationsquellen

Als Basis benötigt der Patient Informationen über die medizinischen Zusammenhänge in allgemeinverständlicher Sprache, die ihn nicht überfordern und die es ihm ermöglichen, eigene Entscheidungen zu treffen; auch zum Nachlesen, denn die vielen, komplexen Informationen kann niemand beim ersten Mal verarbeiten.

Informationen zum Nachlesen auf Websites und in Form von Broschüren werden von Kompressionsherstellern und

anderen Organisationen zur Verfügung gestellt. Die Lymphselbsthilfe e.V. (www.lymphselbsthilfe.de) bietet Informationsbroschüren und ein Lymphselbsthilfe-Magazin an.

Patientenschulungen zum Selbstmanagement

Qualitätsgesicherte Patientenschulungen als Leistungen zur medizinischen Rehabilitation sollen Patienten zum Selbstmanagement befähigen und Beeinträchtigungen, aber auch Folgeerkrankungen vermeiden helfen. Derzeit (2021) werden in Deutschland keine Patientenschulungen nach § 43 Abs. 1 Nr. 2 SGB V von den gesetzlichen Krankenversicherungen erbracht. Alle geförderten Selbstma-

nagement-Workshops werden von Selbsthilfeeinrichtungen wie der Lymphselbsthilfe e.V. oder Selbsthilfegruppen ausgerichtet und stehen deshalb nur sehr eingeschränkt zur Verfügung. Ein Eigenanteil ist von den Patienten zu bezahlen.

Susanne Helmbrecht

1. Vorsitzende Lymphselbsthilfe e.V.
Jane-Addams-Straße 7
91074 Herzogenaurach
E-Mail: susanne.helmbrecht@lymphselbsthilfe.de