

Informationen zum Lymphsystem

Lympe ist eine klare und eiweißreiche Flüssigkeit die im Lymphsystem transportiert wird und in den **Lymphbahnen** fließt, die direkt unter der Haut enden. Die **Lymphknoten** filtern die Lymphflüssigkeit und befreien sie von Bakterien, Giftstoffen sowie abgestorbenen Zellen.

Das **Lymphödem** ist eine Ansammlung von Flüssigkeiten und „lymphpflichtigen Lasten“ im Zellzwischenraum. Durch die dauerhaft verminderte Leistungsfähigkeit des Lymphsystems bildet sich in der betroffenen Region erst eine tastbare und dann sichtbare Schwellung. Das Lymphödem ist oft eine chronische Erkrankung und hat immer einem sehr individuellen Verlauf. Brustkrebstherapien können negative Auswirkungen auf das Lymphsystem haben. In der Folge kann es dann zu einer Lymphabflussstörung kommen.

Trotz veränderten Operationsmethoden und Therapien tritt immer noch bei 10 bis 30% der Brustkrebspatientinnen zu unterschiedlichen Zeitpunkten ein Lymphödem auf. Dies kann auch Jahre nach der Lymphknotenoperation sein. Beim Auftreten eines **neuen oberkörpernahen Ödems**, wenden sie sich bitte an ihren Arzt. Zur **Diagnosestellung** ist die genaue Befragung (Anamnese) durch den Arzt nötig. Dabei sollten sie ihr Körperempfinden, sowie vorherige Erkrankungen, Behandlungen und Medikamente schildern. Neben der Umfangsmessung sollte auch der Hautfaltentest nach Stemmer dazu gehören. Hiermit kann die genaue Ausbreitung des Lymphödems ertastet werden. Manchmal sind auch weitere Untersuchungen notwendig.

Die **Symptome** sind abhängig von Ort und Stadium. Prinzipiell ist ein Lymphödem nicht schmerzhaft. Dennoch kann es zu Spannungs- und Schweregefühl, Missempfindungen, Bewegungseinschränkungen, Schwäche bzw. Kraftverlust und zu einer veränderten Wärmeregulation kommen. Auch die Medikamente bzw. Therapien bei Brustkrebs können solche Beschwerden machen.

Wie kann ich einem Lymphödem vorbeugen?

Die Haut ist der kürzeste Weg zu ihrem Lymphsystem, deshalb sollte alle Vorbeugung darauf ausgerichtet sein Wunden und Verletzungen; (zu) großer Druck auf die Haut (z.B. durch zu schwere Taschen, Druck von Nähten); aber auch die Überwärmung der Haut zu vermeiden. **Hier gibt es einige Empfehlungen, aber wichtig ist auch in diesem Punkt immer individuell zu schauen, was für sie wichtig und richtig ist!**

Das ein Lymphödem entsteht hängt von vielen Faktoren ab, wenn diese oben genannten negativen Einflüsse ausbleiben wird das Risiko reduziert.

Trotz allem Fortschritt bleibt es vielfach noch unklar, warum genau die Frau ein Lymphödem bekommt und die andere nicht.

Aus meiner Erfahrung gibt es nicht **den Rat**, wie sie dem Lymphödem am besten vorbeugen können. **Seien sie aufmerksam aber entspannt in Sachen Lymphödem. Sollte ein Lymphödem auftreten, bleiben sie gelassen. Jede Veränderung die sich nicht nach einigen Tagen zurückbildet, sollte einem Arzt vorgestellt werden.**

Die **Therapie des Lymphödems** wird unten dem Obergriff **Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)** zusammengefasst, dazu gehören maßgeblich:

Hautpflege, Manuelle Lymphdrainage und Kompressionsverband bzw. Kompressionsbestrumpfung. Zum Therapiekonzept gehören weiter Atem-, Bewegungstherapie und Entspannungsübungen. Es wird dabei immer in **Entstauungsphase und Erhaltungsphase** unterteilt. Es gibt auch noch weitere Therapiemöglichkeit wie z.B. das **Lymph-Taping**.

Ihr Therapiekonzept sollte sehr individuell zusammengestellt und immer wieder auf die aktuelle Situation angepasst werden.

Sport ist schwierig und wichtig zugleich. Die Kraft und die Beweglichkeit müssen erhalten bleiben. Einschränkungen, wenn vorhanden, sollten individuell verbessert werden. Sport hat erwiesener Maßen positive Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und die psychische Stabilität. Versuchen sie für sich geeigneten Übungen und sportliche Betätigung zu finden. Dabei ist die kompetente Anleitung durch z.B. geschulte Trainer/ Physiotherapeuten wichtig. Das Lymphödem sollte bei sportlicher Belastung im Verlauf beobachtet werden, um ggf. das Training zu verändern oder anzupassen.

Das Lymphödem beeinträchtigt in jeder Phase der Erkrankung alle Bereiche des Lebens. Es fordert dabei nicht nur von der Patientin: Umdenken - Abgeben - Anpassung - Annehmen von Veränderungen. **Individuelle Entscheidungen und Freiräume sind möglich, aber Konsequenz ist in einigen Punkten unverzichtbar.**

Lymphödem bei Brustkrebs - was tun?

Uni-MED Verlag

ISBN 978-3-8374-1287-1

22,80 €