

Merkblatt für Ödempatienten und Ödemgefährdete



Ziel dieser Verhaltensregeln ist es, eine Verschlimmerung des Ödems als auch weitere Schädigungen der Lymphgefäße und Infektionen zu vermeiden.

Das sollten Sie vermeiden:

Vorsicht bei Verletzungen

Auch kleinste Verletzungen erhöhen das Risiko einer Infektion und einer Lymphgefäßschädigung

Kleidung

Vermeiden Sie einengende Kleidung wie z.B. BH-Träger, enge Schuhe, einschnürende Socken etc.

Arztbesuch

Lassen Sie sich keine Spritzen oder Akupunkturnadeln in das Ödemgebiet setzen.

Vermeiden Sie die Blutdruckmanschette am betroffenen Arm.

Überbelastungen

Vermeiden Sie sportliche Überbelastungen bei erhöhtem Unfallrisiko.

Wärme

Vermeiden Sie übermäßige Wärme wie z.B. Sauna, heiße Bäder, Rotlicht, Wärmflaschen, Urlaub in heißen Ländern, Fango usw.

Massagen

Vermeiden Sie Massagen im Ödemgebiet.

Kälte

Vermeiden Sie Erfrierungen/Frostschäden der Haut im Winter.

Ekzeme, Pilze

Vermeiden Sie Fußpilz, Ekzeme...

Operationen

Sind Operationen notwendig, sollten Sie anschließend die Lymphdrainage intensivieren.

Genussmittel

Vermeiden Sie Alkohol.

Übergewicht

Vermeiden Sie Übergewicht.

Das sollten Sie tun:

Hautpflege

Pflegen Sie die Haut mit pH-neutralen ggf. etwas sauer gepufferten Pflegecremes.

Entstauungsgymnastik

Führen Sie regelmäßig Entstauungsgymnastik, am besten mit Kompressionsware, durch.

Sport

Treiben Sie regelmäßig angepassten Sport wie Schwimmen, Walken, Radfahren mit vielen Pausen. Außer beim Schwimmen, sollten Sie die Kompressionsware tragen.

Kompressionsware

Tragen Sie ihre Kompressionsstrümpfe oder Bandage.

Sitzen/Stehen

Pauschal kann man sagen: Liegen und Bewegung ist dem Stehen und Sitzen vorzuziehen.

Lymphdrainage

Gehen Sie regelmäßig zur Lymphdrainage, denn sie entstaut und trainiert die Lymphgefäße.

Ernährung

Achten Sie auf eine gesunde ausgewogene Ernährung

Warnhinweis:

Bei Fieber und/oder plötzlichen Rötungen im Ödemgebiet gehen Sie SOFORT zum Arzt. Es besteht die Gefahr einer Wundrose (Erysipel)!

Für weitere Fragen können Sie mich jederzeit gerne persönlich kontaktieren.