

Pressemitteilung

Trotz Lymphödem den Sommer genießen

KIRCHDORF/STEYR. Wenn bei sommerlichen Temperaturen Röcke und Shorts lange Hosen ablösen, leiden PatientInnen mit Lymphödemen besonders unter ihrer Erkrankung. Für Betroffene ist es aber wichtig, die festen Kompressionsstrümpfe weiterhin zu tragen.

Etwa 150.000 Menschen in Österreich sind einer Studie zufolge von einem Lymphödem betroffen. Dabei handelt es sich um eine Einlagerung eiweißreicher Flüssigkeit ins Gewebe, die durch eine Schädigung des Lymphgefäßsystems verursacht wird. Einige Formen treten bereits in Jugendjahren oder meist bei jungen Frauen spontan auf. Besonders verbreitet sind jedoch sogenannte sekundäre Lymphödeme als Folge einer medizinischen Behandlung wie einer Krebsoperation oder Bestrahlung. ExpertInnen gehen davon aus, dass hierzulande alleine 3300 Neuerkrankte jährlich nach einer Krebsoperation ein Lymphödem entwickeln.

Hoher Leidensdruck für Betroffene

Viele Betroffene haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie kompetente Hilfe erhalten, weiß Prim. Dr. Franz Lettner, Leiter des Institutes für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr: *„Das Krankheitsbild und seine einzig wirksame Therapie sind noch zu wenig bekannt. Oft wird das Lymphödem zu spät erkannt oder nicht nach den aktuellen, wissenschaftlichen Leitlinien behandelt, sodass sich Folgeschäden wie etwa eine irreversible Gewebeverhärtung oder wiederholte Erysipel- oder Rotlauf-Infektionen etablieren. Schwellungen können dadurch massiv zunehmen.“*

Die komplexe physikalische Entstauungstherapie besteht aus manueller Lymphdrainage, Kompression, Bewegung, Hautpflege und Schulung. Das bedeutet für Betroffene aufwendige, oft schwer finanzierbare Therapien und auch lebenslanges Tragen von Kompressionsstrümpfen.

Hohe Temperaturen verstärken die Ödeme

Prim. Lettner appelliert an Betroffene, die eng anliegenden Kompressionsstrümpfe selbst bei Hitze konsequent zu tragen. *„Optimal anliegende Strümpfe üben einen gleichmäßigen Druck auf die Region des Ödems aus, und das hilft dem Körper, die anfallende Gewebsflüssigkeit leichter abfließen zu lassen“*, erklärt er. Unterstützt wird die Entstauung durch regelmäßige Bewegung, da damit die Muskulatur gegen den Druck der Strümpfe arbeiten muss und die Lymphe verstärkt abfließt. Auch lockerer sitzende Strümpfe sind daher keine Option: *„Die Strümpfe müssen richtig sitzen, sie sollten von Zeit zu Zeit sogar neu angepasst werden. Bei schweren Fällen ist das Tragen selbst in der Nacht zu empfehlen, damit das Ödem nicht größer wird“*, auf jeden Fall sollten die Strümpfe nach dem Aufwachen so früh wie möglich angelegt werden. Eine Anziehhilfe kann das mühsame Anlegen der Strümpfe wesentlich erleichtern, so Prim. Lettner.

Tipps: Strümpfe tragen, Beine kühlen, direkte Sonne vermeiden

Der Experte hat Tipps, wie man mit Lymphödemem möglichst gut durch den Sommer kommt:

- Direkte Sonneneinstrahlung und große Hitze sollten Betroffene unbedingt vermeiden.
- Hochlagern: Nicht nur im Sommer tut es gut, die Beine regelmäßig hochzulagern. Das verhindert ein Absacken der Lymphe und somit unangenehme Schwellungen.
- Bewegen: Ein flotter Spaziergang, gemütliches Radfahren oder Schwimmen unterstützt die Lymphgefäße bei ihrer Arbeit. Grundsätzlich gilt für PatientInnen: Gehen und Liegen ist immer besser als Sitzen und Stehen.
- Kühlen: Mit feuchten Tüchern können Betroffene ihre Beine auch bei angezogenem Kompressionsstrumpf kühlen. Ebenso hat das Befeuchten etwa mit Sprühflaschen einen kühlenden Effekt. Kompressionsstrümpfe können außerdem im Kühlschrank aufbewahrt werden, was speziell beim Anziehen angenehm ist. Auch die benötigte Hauptpflege sollten PatientInnen im Kühlschrank aufbewahren.
- Trinken: Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr durch Trinken wirkt sich auf das Lymphödem nicht negativ aus. Daher sollten Betroffene auch im Sommer genug trinken.

Kirchdorf/Steyr, am 29. Juli 2021

Bildtext Portrait: Prim. Dr. Franz Lettner, Leiter des Institutes für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr.

Bildtext Bild 2: Schwimmen unterstützt die Lymphgefäße bei ihrer Arbeit.

Fotocredit: OÖG

Kurzfassung

Etwa 150.000 Menschen in Österreich sind von einem Lymphödem betroffen. Die Einlagerung eiweißreicher Flüssigkeit ins Gewebe wird durch eine Schädigung des Lymphgefäßsystems verursacht und tritt oft auch als Folge einer medizinischen Behandlung wie einer Krebsoperation oder Bestrahlung auf. Weil das Krankheitsbild und seine einzig wirksame Therapie noch zu wenig bekannt sind, haben viele PatientInnen einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie kompetente Hilfe erhalten, weiß Prim. Dr. Franz Lettner, Leiter des Institutes für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr. Die komplexe physikalische Entstauungstherapie besteht aus manueller Lymphdrainage, Kompression, Bewegung, Hautpflege und Schulung und bedeutet für Betroffene auch lebenslanges Tragen von Kompressionsstrümpfen. Das ist im Sommer zwar besonders unangenehm, PatientInnen sollten es allerdings sehr ernst nehmen. Denn der Körper produziert bei großer Hitze noch mehr Lymphe und gut sitzende Strümpfe helfen, die anfallende Gewebsflüssigkeit leichter abfließen zu lassen. Prim. Lettner empfiehlt, die Beine im Sommer kühl zu halten und sie regelmäßig hochzulagern, direkte beziehungsweise starke Sonneneinstrahlung zu vermeiden sowie sich regelmäßig zu bewegen. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, sie wirkt sich nicht negativ auf die Erkrankung aus.

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA
PR & Kommunikation
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr
Tel.: 05 055467-22250
E-Mail: anna.leithinger@oöeg.at