

## Konservative Behandlungsmöglichkeiten beim Lipödem

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) kombiniert mit Kompressionsverbänden und/oder einer flachgestrickten Kompressionsbekleidung sind anerkannte Behandlungsmethoden beim Lipödem. Dafür brauchen Sie eine ärztliche Überweisung bzw. ein Rezept von ihrem behandelnden Arzt. Das konsequente Tragen einer medizinischen Kompressionsbestrumpfung sichert den Erfolg der manuellen Lymphdrainage. Die Kompression übt einen gleichmässigen Druck auf das Gewebe aus und garantiert einen idealen Druckverlauf. Die Versorgungen werden millimetergenau auf den jeweiligen Körper abgemessen und sind je nach Einsatzgebiet in verschiedensten Ausführungen erhältlich. In Verbindung mit Bewegung entsteht ein hoher Druck und somit eine optimale Komprimierung des Gewebes. Das starke Gestrick der flachgestrickten Ware mit Naht, wirkt lymphabflussfördernd. Meist ist diese Art der Kompressionsbestrumpfung bei Lip- und Lymphödemen unverzichtbar. In einigen wenigen Fällen reicht eine rundgestrickte Version Klasse 2 aus.

Eine Kompressionsversorgung muss tagtäglich von Morgens bis Abends sowie im Sommer und im Winter getragen werden. So kann eine Verbesserung der Beschwerden erzielt werden.



### Empfehlungen von der Firma (Medi GmbH &Co)

#### Im Stadium 1

können manchmal noch nahtlose rundgestrickte Kompressionsstrümpfe eingesetzt werden. In den meisten Fällen verweisen Experten jedoch auf eine flachgestrickte Kompressionsversorgung, auf beide Varianten sollte auch im Sport nie verzichtet werden. Da ein Lipödem progredient verläuft, kann es zu Wasseransammlungen in den betroffenen Körperteilen kommen. Ohne Kompressionsbehandlung kann dies zu einem sekundären Lymphödem führen.

#### Im Stadium 2

werden flachgestrickte Kompressionstrumpfhosen mit Naht empfohlen. Hier kann eine komplexe Physikalische Entstauungstherapie (manuelle Lymphdrainage) - wie beim Lymphödem - notwendig sein. Bei einem fortgeschrittenen Lipödem kann ein sekundäres Lymphödem entstehen, ein sogenanntes Lip- Lymphödem.

### **Im Stadium 3**

ist eine Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) notwendig.

**Was ist eine Komplexe Physikalische Entstauungstherapie?** Sie besteht aus...

#### **Hygiene und Hautpflege**

Die Therapie beginnt mit der gründlichen Hautpflege, bei der eventuell vorhandene Hauteinrisse usw. behandelt werden. Wichtig ist stets eine konsequente Pflege und Hygiene der Haut, um Infektionen sowie Risse zu vermeiden. Achten Sie darauf, ausschliesslich PH- Neutrale, seifenfreie Reinigungsmittel und Cremes zu verwenden, denn bei Lip- Lymphödem bildet sich der Säureschutzmantel der Haut zurück. Schonende Pflege ist daher sehr wichtig.

#### **Manuelle Lymphdrainage**

Sie ist zentraler Bestandteil der Entstauungstherapie und keinesfalls mit einer herkömmlichen Massage zu vergleichen. Durch kreisförmige Bewegungen in Kombination mit bestimmten Pump-, Schöpf- und Drehgriffen regt der Therapeut die Lymphgefässe an. Der Körper wird zunächst im Bereich des Halses bearbeitet, um eine Sogwirkung auf die unteren Lymphgefässe zu erzeugen. Flüssigkeit wird dann aus dem ödemreichen Gebiet in funktionelle Gebiete verschoben und dort vom Lymphgefässsystem aufgenommen. Verhärtetes Bindegewebe wird gelockert. Schon nach kurzer Zeit können hier sehr gute Ergebnisse erzielt werden.

#### **Wichtig!**

Nach jeder Lymphdrainage muss der Patient wieder bandagiert werden, um das Ergebnis zu sichern und zu optimieren.

#### **Kompressionstherapie mit Wickelbandagen**

Der Kompressionsverband übt Druck auf das Gewebe aus und stellt ein Widerlager für die Muskulatur dar. Der Lymphabfluss wird so gefördert und das Rückfliessen der Lymphflüssigkeit in die betroffenen Körperteile verhindert.



## **Darauf kommt es an**

- Korrekte Wickeltechnik und Unterpolsterung
- Kein Ein- oder Abschnüren durch den Verband
- Keine zu starke Einschränkung der Beweglichkeit der Gelenke
- Konsequentes Tragen der Bandagen und gezielte Bewegungsübungen

## **Spezielle Gymnastik**

Je nachdem, welche Körperteile von dem Lip-Lymphödemen betroffen sind, haben Experten unterschiedliche Gymnastikprogramme entwickelt, die mit Kompressionsbandagierung durchgeführt werden können.

Bevor Sie beim Lipödem eine Lymphdrainage machen lassen erkundigen Sie sich nach einem erfahrenen Physiotherapeuten/in der/die sich mit der Behandlung vom Lipödem gut auskennt. Bei der Lymphdrainage wird als erstes der Bereich des Halses bearbeitet, um eine Sogwirkung auf die unteren Lymphgefäße zu erzeugen. Flüssigkeit wird so aus dem ödemreichen Gebiet verschoben und vom Lymphgefäßssystem aufgenommen. Eine Kompression wirkt nur wenn sie konsequent von Morgens bis Abends getragen wird.

## **Sport bei einem Lipödem**

Ist ein wichtiger Teil der Behandlung. Aqua-Fit und Schwimmen wirken sich sehr gut auf das Lipödem aus, da unter Wasser ein hoher Druck auf das Gewebe ausgeübt wird. Das Wasser sollte nicht über 30 Grad warm sein. Der Kompressionsdruck einer Kompressionsklasse 2 entspricht etwa einem halben Meter Wassertiefe. Fahrradfahren und Walking wirken sich ebenfalls günstig aus. Diese und andere Sportarten sollten idealer Weise nur mit Kompressionsbekleidung ausgeübt werden.



Eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit wenig Fertigprodukten, rundet eine optimale Lebensweise und Behandlung ab. Siehe Rubrik (Lipödem) „Ernährung beim Lipödem“.

Heidi Schmid von Lipödem SHG Rheintal, Mariangela Kotte von Bente Orthopädie- und Rehatechnik AG in Buchs SG

Quellen: Jobst, Medi GmbH & Co, Juzo Julius Zorn GmbH, Bilder: sanivit.eu, therapiefinder.ch, fitnesspark.ch