

# Komplexe physikalische Entstauungstherapie

## Behandlung bei Lymphödemen:

1. Manuelle Lymphdrainage
2. Begleitende Kompressionstherapie (Bandagierung, Stützstrümpfe)
3. Entstauende Bewegungstherapie
4. Hautpflege

Die 1. Phase (Entstauungstherapie) wird im Rahmen einer Reha, meist über 3 Wochen, täglich durchgeführt.

Die 2. Phase (Erhaltungstherapie) kann je nach Bedarf 1-2/Woche bei Ihrer Heilmasseurin durchgeführt werden.

## Allgemeine Information für Patienten mit Lymphödem:

1. **Beruf und Haushalt:** Tragen von Handschuhen bei Gartenarbeit bzw. Arbeiten im Haushalt, Vermeiden von Kratz- und Schürfwunden, kein Abwasch mit zu heißem Wasser, körperlich anstrengende Arbeit vermeiden, Stehzeiten verkürzen, Kompressionsstrümpfe tragen, Beine zwischendurch hochlagern
2. **Kleidung:** keine beengende Kleidung tragen (Socken, BH, Slips), Achtung bei Schmuck (Ringe, Uhren)
3. **Körperpflege:** pH neutrale Pflegeprodukte, Sonnenbaden, Saunabesuche, zu heiße Vollbäder vermeiden
4. **Haustiere:** Kratz- und Bisswunden vermeiden
5. **Sport:** regelmäßige Bewegung inkl. Kompression
6. **Ernährung:** ausgewogen, ausreichend Flüssigkeit, Salz reduzieren
7. **Arzt** aufsuchen bei Entzündung der betroffenen ödematösen Stellen (mit Fieber, Rötung, Schüttelfrost)!

