

Auch wenn in diesem kleinen Leitfaden viele Situationen angesprochen werden, gibt es vielleicht auch bei Ihnen immer wieder Situationen, in denen Sie sich nicht sicher sein werden, ob Sie Dieses oder Jenes tun dürfen oder besser nicht.

**Die einfachste Lösung:**

Fragen Sie uns einfach! Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Ihre Fragen und Anregungen sind für uns immer wieder Motivation, unsere Behandlungsmöglichkeiten zu optimieren, um mit Ihnen gemeinsam die bestmöglichen Behandlungsergebnisse für Sie zu erzielen.

**Mit freundlichen Grüßen,**

**Ihr Praxisteam Klaus Jacobi**



Waldstr. 148 | 47447 Moers |  
Telefon 02841-8802989  
[www.physio-jacobi.de](http://www.physio-jacobi.de) | [proactivjacobi@aol.com](mailto:proactivjacobi@aol.com)



Waldstr. 148 47447 Moers Tel 02841-369110

## **Verhaltensregeln bei Beinlymphödem**

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

**die folgenden Verhaltensregeln verfolgen das Ziel, eine weitere Schädigung des Lymphgefäßsystems zu verhindern und eine weitere Bildung von Lymphflüssigkeit so gering wie möglich zu halten.**

**Daher bitten wir Sie, den Text aufmerksam zu lesen und die Hinweise zu beachten.**

**Dadurch können Sie dazu beitragen, die durch die Behandlung erzielten Ergebnisse dauerhaft zu erhalten und zu optimieren.**

### **Bestrumpfung**

Die Kompressionsstrümpfe sollten - außer im Liegen- dauernd getragen werden, da durch das Tragen der Strümpfe besonders bei Bewegung (z.B. Spaziergang), die Entstauung sehr wirkungsvoll unterstützt wird.

Bei der Kleidung sollten sie hingegen darauf achten, keine zu engen Socken und Gürtel zu tragen.

⇒ bei kalten Temperaturen darauf achten, sich ausreichend warm anzuziehen (warme Strümpfe, lange Unterhose, Strumpfhose)

### **Vorsicht vor Überlastungen**

Sport und Bewegung sind grundsätzlich erlaubt und sogar erwünscht.

Ideal sind Gymnastik, Radfahren, Walking und Nordic-Walking, Schwimmen und maßvolles Jogging / Dauerlauf.

**Wichtig ist**, dass keine Überlastung der Beine erfolgt, d.h. möglichst keinen Muskelkater provozieren.

Lieber ganz dosiert beginnen und im Laufe der Zeit das Maß der Belastung steigern (z.B. ganz allmähliche Verlängerung der Laufstrecke).

Sportarten, die die Beine gefährden (z.B. Fußball, Hockey, alpines Skifahren) sollten durch andere ersetzt werden.

Zu langes Stehen auf der Stelle und zu langes Sitzen sind eine statische Überlastung.

Auch am Arbeitsplatz versuchen, zwischendurch immer wieder ein paar Schritte zu gehen.

Grundsätzlich gilt: „Liegen und Gehen ist besser als Sitzen und Stehen“.

## Arzt / Fußpflege / Heilpraktiker

- ⇒ keine Injektionen (Spritzen), Akupunktur, Blutegelbehandlung, Schröpfen etc. am betroffenen Bein.
- ⇒ Die Fußpflegerin auf die besondere Situation hinweisen und um Vorsicht bei der Fußpflege bitten.

## Vorsicht vor Überwärmung oder Unterkühlung / Erfrierung

- ⇒ Sonnenbestrahlung nicht zu heiß und nicht zu lange
- ⇒ Sonnenbrand unbedingt vermeiden
- ⇒ auf Solariumsbesuche sollten Sie grundsätzlich verzichten
- ⇒ Badetemperatur sollte 34°C nicht übersteigen
- ⇒ Saunabesuche sind durch den extremen Wechsel von sehr heiß zu sehr kalt nicht zu empfehlen

## Vorsicht vor Verletzungen

Auch kleine und kleinste Verletzungen können zur Zerstörung von Lymphgefäßen führen. Außerdem besteht durch eine Verletzung die Gefahr des Eindringens von Krankheitserregern, was möglicherweise zu flächenhaften Entzündungen bis hin zum Erysipel (Wundrose) führen kann.

### Beispiele:

- ⇒ Scheuerstellen und Blasenbildung durch schlecht sitzende Schuhe
- ⇒ Verletzungen durch barfüßiges Laufen durch spitze Steine, Glasscherben, Dornen, scharfe Muschelstücke am Strand etc.
- ⇒ Gartenarbeit mit langer Hose wegen Dornen, Risswunden durch Zweige und kleine Äste sowie Insektenstiche
- ⇒ beim Umgang mit Haustieren Kratzwunden oder gar Bisse vermeiden
- ⇒ beim Sport keine reißenden, zerrenden Bewegungen