

# Die Ödem-App [www.ödemcheck.de](http://www.ödemcheck.de)



Mit Selbstmanagement zum Therapieerfolg



Ödemerkrankungen können für Betroffene sehr belastend sein. Körperliche Symptome wie eingeschränkte Mobilität, trockene Haut und Schmerzen zehren an den Nerven. Wenn dazu noch die psychische Belastung durch die Diagnose und die zeitintensive Therapie kommen, kann einen die Situation schnell überfordern. Aber lassen Sie sich nicht entmutigen. Informieren Sie sich über die Krankheit und deren Symptome. Je besser Sie die Krankheit verstehen, desto besser können Sie die einzelnen Symptome deuten und entsprechend reagieren. Lernen Sie die einzelnen Teile der komplexen physikalischen Entstauungstherapie kennen und lassen Sie sich zeigen, welche Maßnahmen Sie selber durchführen können. Das macht Sie nicht nur unabhängiger, sondern schafft auch ein besseres Verständnis für die

Therapie. Probieren Sie Verschiedenes aus und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. Werden Sie aktiv und leben Sie mit Ihrem Ödem und nicht dagegen! Um Sie hierbei zu unterstützen, hat COMPRESSANA den ÖDEM-CHECK entwickelt. Mit dieser praktischen Selbstmanagement-App können Sie durchgeführte Maßnahmen dokumentieren, die Entwicklung des Ödems nachvollziehen und sich weitere Informationen zum Thema Ödeme beschaffen. Die Web-App soll Benutzer aufklären und langfristig motivieren, die Therapiepläne einzuhalten.

**Der COMPRESSANA ÖDEM-CHECK bleibt dauerhaft kostenlos und kann von jedem Computer oder Smartphone mit Internetverbindung aus aufgerufen werden.**





Millionen Menschen kennen das Problem – man hat den ganzen Tag gestanden oder gesessen und am Abend sind die Beine schwer und angeschwollen. Noch schlimmer ist es im Sommer bei Wärme. Dieses „Wasser in den Beinen“ wie es im Volksmund genannt wird, entsteht häufig durch eine Überbelastung der Beine und bildet sich in der Regel über Nacht zurück.

Wenn dicke Beine oder geschwollene Gliedmaßen allerdings häufiger auftreten oder sich womöglich gar nicht mehr zurückbilden, kann das auf eine chronische Erkrankung hindeuten und sollte daher nicht leichtfertig abgetan werden. Wir verraten Ihnen die häufigsten Ursachen für chronische Schwellungen, zeigen Ihnen einen typischen Therapieverlauf und geben Ihnen Tipps, wie Sie den Behandlungserfolg positiv beeinflussen können.

## Wie entstehen Schwellungen?

Ödeme, so der medizinische Fachausdruck für Schwellungen, entstehen, wenn sich Flüssigkeit im Gewebe ansammelt. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und hängen oft von verschiedenen Faktoren ab. Im Folgenden stellen wir Ihnen die häufigsten Ödemerkrankungen vor. Bitte beachten Sie, dass es auch zu Mischformen zwischen den einzelnen Ödemen wie zum Beispiel dem Lipo-Lymphödem kommen kann.

### Phlebödem

Unser Blutkreislauf transportiert pro Tag ca. 7.000 Liter Blut. Das stellt vor allem für unsere Beinvenen eine große Belastung dar, da diese das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen befördern müssen. Wenn die Beinvenen durch Wärme, hohe körperliche Belastung oder ein Venenleiden geschwächt sind, kann das Blut nicht mehr vollständig abtransportiert werden. **Das Blut staut sich in den Venen**, wodurch Flüssigkeit in das umliegende Gewebe austritt. Meist beginnt die Schwellung an den Knöcheln. In frühen Stadien gehen die Schwellungen über Nacht zurück. Später bleiben die Schwellungen bestehen und werden oftmals von Besenreißern und ersten Krampfadern begleitet.

### Lipödem

Das Lipödem ist eine genetisch bedingte **Fettverteilungsstörung an Armen und Beinen** von der fast ausschließlich Frauen betroffen sind. Diese im Volksmund auch als „Reiterhosenfettsucht“ bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine symmetrische Häufung von Fettgewebe seitlich an den Hüften, Oberschenkeln und Armen. Im Gegensatz zur gemeinen Adipositas bleiben Körpermitte, Hände und Füße jedoch schlank. Die Krankheit stellt für viele Betroffene nicht nur ein kosmetisches Problem dar. Durch die Vergrößerung und Vermehrung der Fettgewebezellen kommt es zu Wassereinlagerungen, die oftmals mit erhöhtem Schmerz- und Druckempfinden des Gewebes einhergehen.

### Lymphödem

Das Lymphsystem spielt eine zentrale Rolle in unserem Immunsystem. Seine Hauptaufgabe besteht in der Aufnahme der Lymphflüssigkeit aus dem Zellzwischenraum (Interstitium), deren Abtransport und Reinigung über die Lymphknoten. Wenn das Lymphsystem z.B. durch Krankheiten oder Verletzungen geschädigt ist, **kann die Lymphflüssigkeit nicht mehr vollständig abtransportiert werden und verbleibt im Zellzwischenraum**. Dadurch kommt es zu einer Schwellung, ein Lymphödem entsteht. Lymphödeme bilden sich immer an den Körperteilen, an denen der Lymphabfluss beeinträchtigt ist. Besonders häufig betroffen sind Arme und Beine.

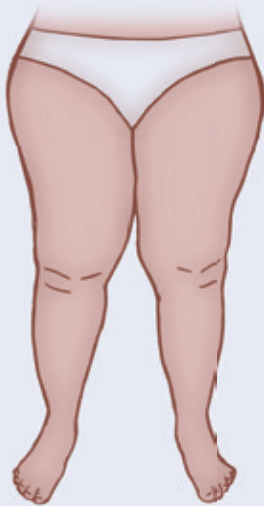
# Welche Symptome können auftreten?

Wie alle Krankheiten haben auch Ödeme spezifische Merkmale, die sich je nach Art der Erkrankung unterscheiden. Diese Symptome und Beschwerden sind für die jeweiligen Ödem-Erkrankungen typisch:



## Phlebödem

- müde und schwere Beine
- Besenreiser und erste Krampfadern
- bei Druck mit dem Daumen auf das betroffene Gewebe entsteht keine Delle
- viel Stehen und Sitzen verschlimmert die Symptome
- durch Hochlagern der Beine geht die Schwellung zurück
- die Schwellungen sind reversibel



## Lipödem

- Schweregefühl in betroffenen Extremitäten
- Berührungs-, Druck- und Spannungsschmerzen
- symmetrische Anhäufung von Fett an Armen und Beinen
- Oberkörper, Füße, Zehen, Hände und Finger sind in der Regel nicht betroffen
- bei Druck mit dem Daumen entsteht keine Delle
- Orangerhautphänomen und Cellulite
- Erhöhte Neigung zu Blutergüssen
- Diäten und Sport führen nicht zu einer Reduktion der Umfänge



## Lymphödem

- Schwere-, Druck- und Spannungsgefühl
- Kribbeln, Stiche oder leichtes Taubheitsgefühl
- Fuß- und/oder Handrücken sind geschwollen (Stemmer'sches Zeichen\*)
- schnelle Ermüdung der betroffenen Extremität
- Hautverfärbungen und andere Hautveränderungen
- Hautirritationen und Entzündungen
- Asymmetrisch verteilte Schwellung
- bei Druck mit dem Daumen entsteht eine Delle

\***Stemmer'sches Zeichen:** Lässt sich die Haut der 2. Zehe bzw. des 2. Fingers der betroffenen Extremität mit Daumen und Zeigefinger nicht oder nur sehr schwer anheben oder fälteln, ist das stemmer'sche Zeichen positiv und es liegt ein Lymphödem vor.

# Wie werden Ödeme therapiert?

Ödemerkrankungen verlaufen meist schleichend. Falsch oder gar nicht behandelt, nehmen die Schwellungen weiter zu und können im Laufe der Zeit irreversible Schäden an Haut und Gewebe verursachen. Beim Lymphödem beispielsweise wird die Haut an den betroffenen Körperstellen trocken und schuppt sich ab. Abfallstoffe, die nicht mehr vollständig abtransportiert werden lagern sich im Gewebe ein. Das erhöht nicht nur das Infektionsrisiko, sondern führt auch zur Bildung von neuem Bindegewebe (Fibrosen), wodurch das Ödem nochmals an Volumen gewinnt und sich verhärtet.

Bei permanenten oder häufig auftretenden Schwellungen ist es daher ratsam, sich möglichst früh in ärztliche Behandlung zu begeben. Nur ein Facharzt (Lymphologe oder Phlebologe) kann Ihnen mit Sicherheit sagen, was die genaue Ursache des Ödems ist und Sie entsprechend behandeln. Als Basistherapie bei Erkrankungen des Lymphsystems gilt die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE). Diese besteht aus vier sich ergänzenden Bausteinen und läuft in zwei Phasen ab.

## Die vier Bausteine der komplexen physikalischen Entstauungstherapie



	Phase 1 Entstauungsphase	Phase 2 Erhaltungsphase
Beschreibung	Vermehrte interstitielle Flüssigkeit wird mobilisiert. <b>Ziel:</b> Normalisierung der Gewebshomöostase	Therapieerfolg wird konserviert und optimiert. <b>Ziel:</b> Fortschreiten des Ödems verhindern
Therapie	Alle Komponenten der KPE werden möglichst täglich ein- bis zweimal angewandt. Die Behandlung erfolgt in spezialisierten Einrichtungen mit entsprechenden Infrastrukturen, stationär oder ambulant	Die Komponenten der KPE kommen befundadaptiert zur Anwendung. Je nach Krankheitsverlauf kann eine Wiederholung der Phase I erforderlich sein, insbesondere bei Auftreten interkurrenter Erkrankungen
Kompression	Lymphologische, mehrlagige Wechselverbände	Nach Maß angefertigte, flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe

Als weitere adjuvante Therapieform wird die intermittierende pneumatische Kompression (IPK) im Zusammenhang mit der Therapie der Lymphödeme eingesetzt.

### Phase 1: Entstauungsphase

Ziel dieser Phase ist es den Abtransport der angesammelten Flüssigkeit aus dem betroffenen Körperteil zu unterstützen und Verhärtungen im Gewebe (Fibrosen) zu lockern. Hierzu wird zunächst die Flüssigkeit durch spezielle Griffe, Druck- und Entspannungstechniken (manuelle Lymphdrainage) aus dem betroffenen Körperteil ausgestrichen. Das betroffene Körperteil wird anschließend mit speziellen Kompressionsverbänden bandagiert. Das Gewebe schwillt ab, Schmerzen werden gelindert und das Gewebe wird lockerer und weicher.

### Phase 2: Erhaltungsphase

Ziel der zweiten Phase ist es, eine erneute Zunahme des Ödems zu verhindern. In dieser Phase werden die Anwendungen der manuellen Lymphdrainage reduziert. Die bisher noch angewandten Kompressionsverbände werden durch speziell angepasste, in der Regel flachgestrickte, Kompressionsbekleidung ersetzt. Kompressionsversorgungen ermöglichen die volle Bewegungsfähigkeit und eignen sich dadurch ideal für die Dauer-/Langzeitversorgung von Ödemen.

### Bewegungstherapie

Ausreichend Bewegung kann den Therapieerfolg erheblich verbessern. Mit gezielten Bewegungsübungen können die Muskel- und Gelenkpumpen aktiviert werden, was den Abtransport von Gewebeflüssigkeit fördert. Zudem wirkt Kompression bei Bewegung am effektivsten. Kompressionsbekleidung sollte daher auch beim Sport getragen werden.

### Hautpflege

Während der komplexen physikalischen Entstauungstherapie ist eine regelmäßige Hautpflege besonders wichtig. Die Haut ist durch die Schwellung bereits strapaziert und durch die Versorgung mit Kompressionsbandagen und Kompressionsbekleidung kann es zusätzlich zu Trockenheit, Juckreiz und Rötungen kommen. Bakterien können so leichter ins Gewebe eindringen.

# Was können Sie selber tun?

Bei Ödemerkrankungen können oftmals gute Behandlungserfolge erzielt werden, so dass Betroffene ein beschwerdefreies Leben führen können. Ausschlaggebend hierfür ist neben der richtigen Abstimmung zwischen Arzt, Lymphtherapeut und Kompressionsversorger (Sanitätshäuser, Orthopädiefachgeschäfte oder Apotheken mit Spezialqualifikation für lymphatische Versorgung), vor allem die aktive Mitarbeit der Patienten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Therapie positiv beeinflussen können:

## Körperpflege und Hygiene

Die tägliche Körperpflege ist gerade bei Ödempatienten enorm wichtig, da die Haut an den betroffenen Stellen sehr empfindlich sein kann:

- Waschen Sie Ihre Kompressionsbekleidung täglich. Das entfernt nicht nur Schmutz, sondern stellt auch die elastischen Eigenschaften der Kompressions-Strümpfe/Ärmel wieder her.
- Erhalten Sie den Säureschutzfilm Ihrer Haut durch Verwendung von Seife mit neutralem pH-Wert.
- Hochwertige Cremes und Salben wie die COMPRESSANA DERMA LOTION pflegen die Haut und machen sie widerstandsfähiger und geschmeidiger.
- Bei akutem Jucken und Rötungen beruhigen Sie die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Lotionen wie der COMPRESSANA HYDRO LOTION.
- Achten Sie auf sorgfältige Nagelpflege. Das schützt nicht nur die Haut, sondern auch die Kompressionsstrümpfe beim Anziehen.

## Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist immer empfehlenswert, denn jedes Kilo belastet Ihren Körper zusätzlich:

- Versuchen Sie Normalgewicht zu erreichen und zu halten.
- Bieten Sie Ihrem Körper genügend Ballaststoffe und reduzieren Sie Zucker und Fett.
- Schränken Sie Ihren Tabak und Alkoholkonsum ein.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.

## Sport und Bewegung

Körperliche Aktivität regt den Flüssigkeitstransport im Körper an:

- Sportarten wie leichtes Joggen, Walken oder Treppensteigen sind gut geeignet und unterstützen die Therapiemaßnahmen.
- Aufgrund der natürlichen Kompressionswirkung des Wassers sind Wassersportarten wie Schwimmen oder Aqua-Fitness eine optimale Ergänzung zum täglichen Training.
- Bevorzugen Sie Ausdauersportarten und körperliche Aktivitäten mit sanften Bewegungen.
- Tragen Sie bei sportlichen Aktivitäten Ihre Kompressionskleidung.

## Selbstmanagement

Der Erfolg der Therapie steht und fällt mit dem Patienten. Eigeninitiative, Disziplin und Organisation sind daher maßgeblich für den Therapieerfolg:

- Informieren Sie sich über die Krankheit, deren Symptome und Therapie.
- Lernen Sie nach Möglichkeit Teile der Therapie selber durchzuführen.
- Scheuen Sie sich nicht zu fragen, wenn Sie etwas nicht verstehen.
- Behalten Sie den Überblick über Ihre Termine.
- Lassen Sie sich rechtzeitig neue Kompressionsstrümpfe verschreiben.
- Nutzen Sie den COMPRESSANA ÖDEM-CHECK.



### COMPRESSANA DERMA LOTION

500 ml – Art.Nr. 0950 € 21,- UVP

125 ml – Art.Nr. 0925 € 11,- UVP



**Bewegung und körperliche Aktivität beeinflusst die Ödeme positiv.**

Ideal zur Selbstmessung:

**Maßbänder-Markierstift-Set**

1x Fingermaßband, 1x Rollmaßband mit Haken, 1x Markierstift  
Art.Nr. 0084 € 5,95 UVP



**Kundeninfo**

Flachgestrickte  
Kompressionsprodukte  
Art.Nr. 0561



**Weitergehende Informationen**

in der Fachbroschüre der eurocom  
Art.Nr. 0533



Weitere Informationen finden Sie außerdem im Internet auf:

[www.lymphwelt.de](http://www.lymphwelt.de)  
Die ganze Welt der Lymphe

[www.dglymph.de](http://www.dglymph.de)  
Deutsche Gesellschaft für Lymphologie

[www.lipoedem-hilfe-ev.de](http://www.lipoedem-hilfe-ev.de)  
Beratung und Informationen für Lipödem-Betroffene

[www.compressana.de](http://www.compressana.de)



Stempel