

## Fragen und Antworten

### Was ist ein Lymphödem?

Unter Lymphödem versteht man eine Schwellung, die durch eine Ansammlung von eiweißreicher Flüssigkeit – Lymphe genannt – entsteht. Nach Entfernung der Lymphknoten im Zuge einer Brustkrebsoperation kann es auf der operierten Seite auftreten. Die Wahrscheinlichkeit ist viel geringer, wenn nur der Wächterlymphknoten entfernt wird. Die wichtigsten Symptome sind Schwellung, Spannungsgefühl, Schmerzen, Schweregefühl und besonders wichtig, gehäufte Infektionen der Haut.

Die Ursache liegt in der Störung des Lymphabflusses, die durch die Entfernung oder die Bestrahlung der Lymphknoten entsteht. Lymphödeme können unmittelbar nach der Operation, aber auch viele Jahre später auftreten.

### Wie kann ich ein Lymphödem feststellen?

Messen Sie an beiden Armen an gleichen Stellen den Umfang. Beträgt die Differenz mehr als 2 cm, liegt ein behandlungsbedürftiges Lymphödem vor.

### Was kann noch eine Schwellung verursachen?

Neben dem Lymphödem kann eine Thrombose (Gefäßverschluss) in einer Armvene eine beträchtliche Schwellung auslösen, die meist auch schmerzhaft ist. Selten wird der Lymphabfluss auch durch die Wiederkehr der Tumorkrankheit in der Achselhöhle (Rezidiv) gehemmt, wodurch ein Lymphödem entstehen kann. Diese Möglichkeiten sollte Ihr Arzt ausschließen, bevor eine Behandlung des Lymphödems eingeleitet wird.

### Wie kann ein Lymphödem behandelt werden?

Nach Ausschluss anderer Ursachen (siehe oben) ist die wirksamste Behandlung eine komplexe physikalische Entstauungstherapie. Diese beinhaltet eine manuelle Lymphdrainage, das Tragen eines Armkompressionsstrumpfes über den ganzen Tag und gezielte Bewegungsübungen. Neue Verfahren mit pneumatischen Pumpsystemen sind derzeit in Untersuchung. Eine genaue Beurteilung ist aber noch nicht möglich.

### Was soll ich bei einer Verletzung am betroffenen Arm tun?

Es ist wichtig, die Wunde zu reinigen und zu desinfizieren. Ein steriler Wundverband sollte immer angelegt werden. Da der betroffene Arm leichter zur Entwicklung eines Rotlaufs (Erysipel) neigt, sollte bei Rötungen oder Farbveränderungen der Haut um die Wunde herum, insbesondere aber wenn Fieber auftritt, ein Arzt aufgesucht werden. Die rasche Behandlung mit Antibiotika kann ein Ausbreiten der Infektion verhindern. Manche Frauen entwickeln gehäuft derartige Infektionen. In diesem Fall kann auch eine regelmäßige, z.B. monatliche Antibiotikabehandlung angeraten werden.

## Lymphödem nach Brustkrebs: Informationen zur Selbsthilfe

Sehr geehrte Patientin,

ein Lymphödem im Arm ist ein gravierendes Problem, das nach einer Brustkrebsoperation auftreten kann. Durch die Entfernung der Lymphknoten in der Achselhöhle und besonders bei zusätzlicher Bestrahlung kann die Lymphflüssigkeit nicht mehr richtig abfließen und staut sich im Arm zurück. Betroffene können im Arm an Schmerzen, einer Bewegungseinschränkung, einer Schwellung, einem Spannungsgefühl und an gehäuft auftretenden Infektionen leiden. Dank neuer chirurgischer Techniken und vor allem der ausschließlichen Entfernung des Wächterlymphknotens tritt das Problem deutlich seltener auf. Dennoch sind immer noch zahlreiche Frauen von diesen Symptomen betroffen. Da durch ein Lymphödem die Lebensqualität der Patientinnen beträchtlich gemindert werden kann, ist eine Vorbeugung oder wirksame Behandlung gefordert.

Diese Broschüre soll Sie beraten und anleiten, wie Sie die Entstehung eines Lymphödems verhindern und die Beweglichkeit des Armes erhalten können. Sie können durch regelmäßige Übungen mit dem beiliegenden Ball dazu beitragen, einem Lymphödem vorzubeugen. Wir danken der Firma EBWE Pharma für die großzügige Unterstützung dieser Broschüre mit dem Trainingsball und hoffen, dass Sie Spass an den Übungen haben und gesund bleiben.

Dipl.Physiotherapeutin Alice Hotter    Dipl.Physiotherapeutin Patricia Walch  
Univ.Prof. Dr. Christian Marth  
Univ.-Klinik für Frauenheilkunde Innsbruck



## 12 Verhaltensregeln für Frauen nach Brustoperation mit Lymphknotenentfernung

- 1 Schützen Sie den Arm
- 2 Vermeiden Sie Verletzungen und tragen Sie z.B. im Garten Schutzhandschuhe
- 3 Vorsicht mit Kälte (Frost) und Hitze (heißes Wasser, Sauna, Thermalbäder, Öfen, Bügeln..)
- 4 Verhindern Sie durch Schutzmittel und Kleidung Insektenstiche
- 5 Einengender Schmuck (Uhren, Ringe) und einschnürende Kleidung sind zu vermeiden
- 6 keine Blutabnahmen, Injektionen, Impfungen, Infusionen, Akupunktur oder Blutdruckmessung auf der operierten Seite
- 7 Lagern Sie den Arm zwisehendurch immer wieder hoch
- 8 Achten Sie auf regelmäßige Haut- und Nagelpflege
- 9 Versuchen Sie das Normalgewicht zu halten. Übergewicht kann ein Lymphödem fördern und dessen Behandlung erschweren.
- 10 Tragen Sie regelmäßig, vor allem bei Anstrengungen, aber auch bei Flug- und Busreisen, den Armkompressionsstrumpf.
- 11 Treiben Sie Sport, wie Schwimmen, Langlaufen, Joggen oder Gymnastik.
- 12 Benützen Sie regelmäßig den weichen Trainingsball. Lassen Sie ihn zu Ihrem ständigen Begleiter werden.

# Bewegungsprogramm nach Brustoperationen mit/ohne Lymphknotenentfernung

Im Sitzen, aufrechte Haltung, Schulterblätter nach hinten unten ziehen:



**1** Ball in eine Hand nehmen, pumpen  
 • Pumpen und den gestreckten Arm auf und ab bewegen  
 • Pumpen und den Ellbogen beugen und strecken

**2** Den Ball zwischen den Handflächen zusammendrücken.

**3** Den Ball um den Körper herum reichen.

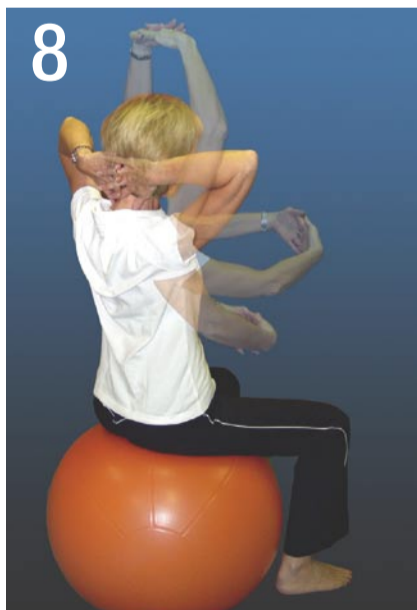


**4** Arme seitlich am Körper gestreckt nach vorne und hinten bewegen, als ob Sie Wasser wegschieben wollten.

**5** Schulterkreisen rückwärts.

**6** Mit den Händen zum Kreuz greifen (Schürzengriff).

Im Stehen:



**7** Mit den Händen zum Nacken greifen (Nackengriff).

**8** Vom Nackengriff die verschränkten Hände über den Kopf nach vorne bringen und wieder zurück in den Nacken führen.

**9** An einer Wand mit den Fingern hochkrabbeln.

