

## Tipps

### Physiotherapie für Lymphotherapie

Physiotherapie lindert bestehende Lymphödeme, Ihre Physiotherapeutin oder Ihr Physiotherapeut berät Sie umfassend. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

### Normales Körpergewicht

Achten Sie auf ein normales Körpergewicht. Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Wert, der sich aus der Grösse und dem Gewicht errechnet.  
«<https://bit.ly/3nKL2hp>»  
Ein BMI grösser als 30 erhöht das Risiko für Lymphödeme.



### Bei bestehendem Lymphödem

Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, ob Sie Antibiotika bei sich tragen sollen, um bei Anzeichen für eine Infektion sofort mit der Behandlung starten zu können. Klären Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob Sie Ihren Arm für eine längere Flugreise einbinden sollen.

### Weitere Informationen zum Thema

- «Das Lymphödem nach Krebs», Krebsliga Schweiz (2020),
- «Lymphödem bei Brustkrebs – was tun?», Bernsen, Ch. (2011). Bremen: Uni-Med.
- Webseite der «Lymphödem Vereinigung Schweiz».



## Lymphödem am Oberkörper

### Gut zu wissen

Bei Tumoroperationen (z.B. bei Brustkrebs) müssen manchmal Lymphknoten in den Achseln entfernt werden. Dies kann dazu führen, dass Lymphödeme am Brustkorb und an den Armen entstehen.

Lympe ist ein Bestandteil des Abwehrsystems (Immunsystem) des Körpers. Die Lymphflüssigkeit fliesst frei zwischen den Zellen. Bei einer Stauung des Abflusses der Lymphe entsteht eine Schwellung, welche als Ödem bezeichnet wird.

Lymphödeme erkennen Sie daran, dass eine Delle bleibt, wenn Sie mit dem Finger auf die Schwellung drücken. Lymphödeme führen zudem zu Veränderung wie Schmerzen oder Spannung der Haut an folgenden Körperstellen:


- Arm
- Rumpfbereich und Brust

### Je früher ein Lymphödem erkannt wird, desto besser kann es behandelt werden.

Ein Lymphödem kann nicht geheilt, nur gelindert werden. Lymphödeme erhöhen das Risiko für Entzündungen, falls die Haut der betroffenen Körperstelle verletzt wird.

Ungefähr jede fünfte Patientin mit Brustkrebs entwickelt nach der Behandlung ein Lymphödem. Wurden bei einer Operation mehrere Lymphknoten entfernt, ist das Risiko für ein Lymphödem für eine sehr lange Zeit erhöht.

## Lymphödem am Oberkörper

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<p>Sie hatten bisher folgende Therapien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lymphknotenentfernung</li> <li>• Strahlentherapie im Brust- oder Achselbereich</li> <li>• Antitumorthérapien (z.B. Chemo- oder Antikörpertherapien)</li> </ul> <p>Sie haben weitere Risikofaktoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuckererkrankung (Diabetes mellitus)</li> <li>• Übergewicht</li> </ul> <p>Trifft dies auf Sie zu, haben Sie ein erhöhtes Risiko, ein Lymphödem zu entwickeln. Sie stellen trotz eines erhöhten Risikos aber keine Beschwerden fest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen Sie Ihren Arm wie vor der Behandlung. Bewegungen sollten keine Schmerzen auslösen.</li> <li>• Beobachten Sie Ihre Haut. Trocknen Sie sich zwischen den Fingern und in den Hautfalten sorgfältig ab. Benutzen Sie eine Hautlotion.</li> <li>• Schützen Sie sich vor Verletzungen. Seien Sie vorsichtig bei der Nagelpflege und schützen Sie sich mit Handschuhen vor Verletzungen.</li> <li>• Vermeiden Sie intensive Wärme, Sonnenbrand und Insektenstiche. Tragen Sie schützende Kleidung und benutzen Sie Sonnen- und Insektenschutzmittel.</li> <li>• Vermeiden Sie einschnürende Kleidung an der betroffenen Körperstelle.</li> <li>• Achten Sie auf ein normales Körpergewicht mit angepasster Bewegung.</li> <li>• Vermeiden Sie Spritzen oder Blutdruck-Messungen am betroffenen Arm.</li> </ul>
	<p>Sie stellen eine der folgenden Veränderungen am betroffenen Arm, Rumpf oder am Brustkorb fest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risse oder andere Verletzungen der Haut</li> <li>• Spannungs- oder Schweregefühl</li> <li>• leichte Schwellung</li> <li>• Hautveränderungen wie Verdickungen, Falten, Pigmentveränderungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desinfizieren Sie Schnitte oder Kratzer an der betroffenen Körperstelle. Wenn Sie Entzündungszeichen (Rötung, Überwärmung) feststellen, informieren Sie das Behandlungsteam.</li> <li>• Vermeiden Sie Saunabesuche, Bäder über 34 °C und intensives Sonnenbaden.</li> <li>• Bei Schwellung lagern Sie den Arm hoch (über Herzhöhe) und kontaktieren das Behandlungsteam.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelle Verschlimmerung der im gelben Bereich aufgeführten Symptome</li> <li>• Überwärmung und/oder Rötung der Körperstelle</li> <li>• Gleichzeitiges Auftreten von Fieber über 38 °C und einer Schwellung oder Verletzung an Arm, Rumpf oder Brust</li> <li>• Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmen Sie mit dem Behandlungsteam Kontakt auf.</li> </ul>