



Das Lymph- und Lipödem

Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten, hilfreiche
Informationen und praktische Tipps für mehr Lebensqualität



LIEBE LESERINNEN UND LESER

Lymph- und Lipödeme sind in der breiten Öffentlichkeit wenig bekannt. Meistens beschäftigt man sich mit diesen Erkrankungen erst dann, wenn man selbst oder jemand im persönlichen Umfeld davon betroffen ist. In dieser Broschüre sollen Sie Antworten auf Ihre dringendsten Fragen zu diesen lymphologischen Erkrankungen finden. Denn bei SIGVARIS GROUP finden Sie Spezialisten auf dem Gebiet der Lymph- und Lipödeme.

Woran erkennen Sie, ob Sie ein Lymphödem oder Lipödem haben? Was sind die Ursachen der Erkrankung? Wie weit ist es fortgeschritten? Was kann man als betroffene Person tun, um die Symptomatik und mögliche Beschwerden zu lindern? Lässt sich der Krankheitsverlauf positiv beeinflussen? Und vor allem: Welchen Einfluss hat eine solche Erkrankung auf Ihr Leben?

Finden Sie auf den folgenden Seiten wichtige Informationen und aktuelle medizinische und wissenschaftliche Erkenntnisse zum Krankheitsverlauf und einem Leben mit Lymph- oder Lipödem. Die Broschüre soll Ihnen dabei helfen, die Erkrankung richtig einzuschätzen und dadurch die vorhandenen Therapiemöglichkeiten optimal zu nutzen. Je besser Sie Ihre Krankheit verstehen, desto einfacher wird es für Sie, bald wieder ein nahezu «normales» Leben ohne wesentliche Einschränkungen zu führen. Schon kleine Anpassungen an Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse können Ihren Alltag erleichtern. Lassen Sie sich von unseren Tipps inspirieren!

Keine Informationsbroschüre kann eine persönliche Beratung durch eine erfahrene medizinische Fachperson ersetzen. Wir empfehlen Ihnen daher, den Rat eines Lymphspezialisten oder Therapeuten einzuholen und dessen Empfehlungen zu befolgen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kennt Ihre persönliche Situation genau und kann seine/ihre Beratung auf Ihre ganz individuelle Situation abstimmen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Ihre SIGVARIS GROUP

INHALTS- VERZEICHNIS

Ursachen im Überblick **7**

Lymphödem **9**

- Das Lymphgefäß-System 9
- Wann entsteht ein Ödem? 16
- Was ist ein Lymphödem? 16
- Die Diagnose 23
- Die Stadien 23
- Selbstcheck 28
- Die Therapie 30

Lipödem **43**

- Was ist ein Lipödem? 43
- Die Diagnose 45
- Die Stadien 46
- Selbstcheck 48
- Die Therapie 51

Mischformen **57**

- Phlebo-Lymphödeme 57
- Lip-Lymphödeme 57

-
- An- und Ausziehhilfen 58
 - Die verschiedenen Kompressionsversorgungen
im Überblick 60
 - Über SIGVARIS GROUP 64
-



«Ich fühle mich wohl mit meiner Kompressionsversorgung!»

SCHWELLUNGEN IN DEN BEINEN

Die Ursachen im Überblick

Experten unterscheiden diverse mögliche Ursachen für geschwollene, dicke Beine:

- Lymphödeme
- Lipödeme
- Lip-Lymphödeme
- Phlebödeme
- Übergewicht
- Herz- und Niereninsuffizienz

Es ist also Fakt, dass nicht immer falsche Ernährung die Ursache für dicke Beine ist, sondern dass es sich auch um eine chronische Erkrankung handeln kann. Werden solche Krankheitsbilder nicht rechtzeitig erkannt und entsprechend behandelt, kann das schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

Ein Besuch beim Facharzt bringt Klarheit über die genaue Art der Erkrankung und die entsprechenden Therapiemöglichkeiten.

DAS LYMPHÖDEM

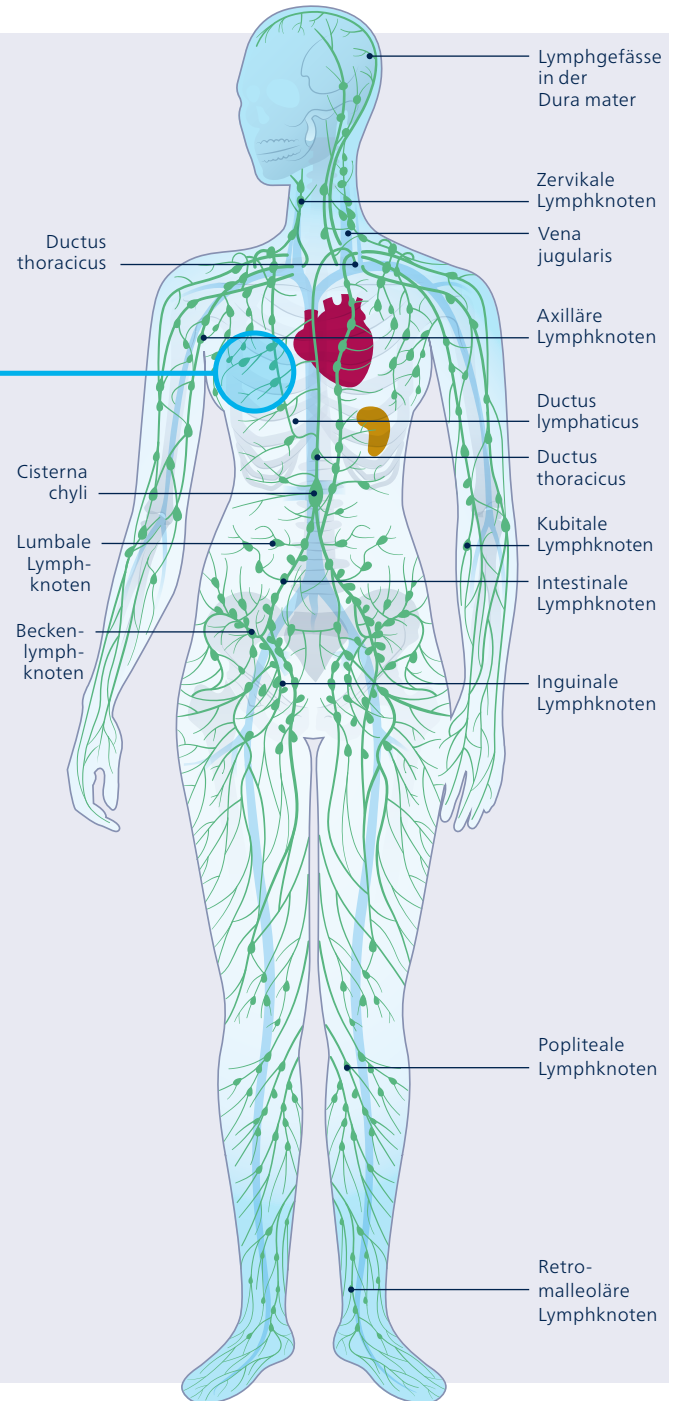
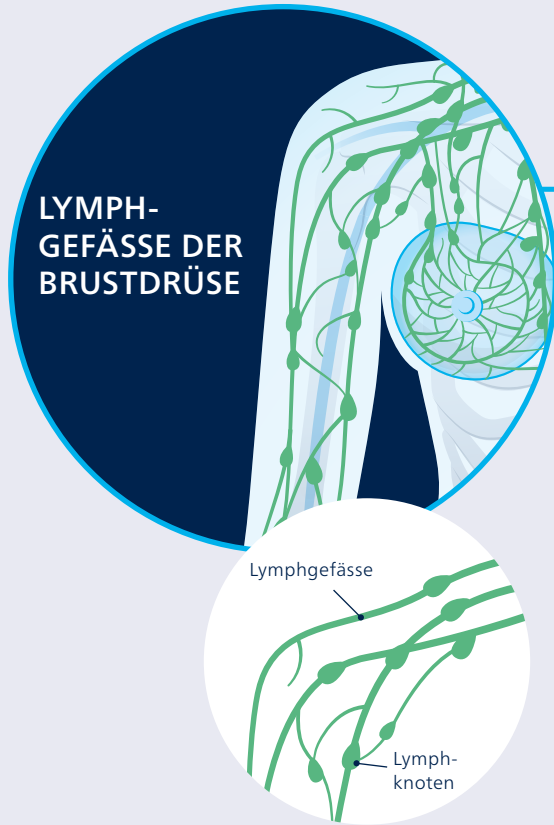
Das Lymphgefäß-System

Fällt der Begriff «Lymph», so denken viele von uns an Lymphknoten. Insbesondere die Lymphknoten im Hals und in der Leiste sind bekannt dafür, dass sie bei Entzündungen anschwellen können. Doch Lymphknoten finden sich nicht nur dort, sie sind im ganzen Körper verteilt und gehören zum Lymphgefäß-System. Dieses erfüllt wichtige Funktionen in unserem Körper.



«Ob im Beruf oder der Freizeit, meine Kompressionsstrümpfe unterstützen mich zuverlässig.»

Aufbau und Funktion des Lymphgefäß-Systems



Das Lymphgefäß-System ist ein komplexes Netzwerk aus Lymphgefäßen und Lymphknoten, das den gesamten Körper durchzieht. Seine Hauptfunktion ist die Aufnahme von Flüssigkeit aus dem Gewebe (Lymphe), deren Filtration und Rücktransport aus der Peripherie in den zentralen Blutkreislauf. Des Weiteren ist es an der Immunabwehr beteiligt.

Aufbau und Funktionsweise des Lymphgefäss-Systems

Die Rolle des Lymphsystems

Während fast jeder von uns den Blutkreislauf und dessen grundlegende Funktion kennt, wissen die wenigsten Menschen, dass es in unserem Körper ein weiteres Gefässsystem, das Lymphgefäss-System gibt. Ausgehend vom Gewebe zwischen den Blutgefässen und Zellen, dem «Zellzwischenraum» oder «weichen Bindegewebe», durchziehen diese Lymphgefässe den gesamten menschlichen Körper wie ein fein verästeltes Netz. Das Lymphsystem ist für den grössten Teil der Flüssigkeitsaufnahme aus den Zwischenräumen verantwortlich und sammelt, transportiert und filtert die in Gewebsflüssigkeit gelösten Stoffe, die sogenannte Lymphe.

Das können z. B. Bluteiweisse, Stoffwechsel- oder Entzündungsprodukte, Giftstoffe, aber auch Bakterien und Viren sein. Wie eine «Sondermüllabfuhr» transportiert das Lymphsystem pro Tag bis zu zehn Liter Flüssigkeit aus dem Gewebe ab und übernimmt so eine wichtige Rolle für das körpereigene Immunsystem, die Flüssigkeitsregulation, sowie Blutreinigung und -filtrierung.

Struktureller Aufbau des Lymphsystems

Ausgehend von den feinen Lymphgefässen im Gewebe wird die «Lymphe» in immer grössere Lymphgefässe transportiert und gelangt so zu den Lymphknoten. Die Anzahl der vorhandenen Lymphknoten im menschlichen Körper wird auf 500 bis 700 geschätzt, ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie spielen eine enorm wichtige Rolle für das Immunsystem: Infektionserreger oder auch Krebszellen werden dort herausgefiltert und es werden spezifische Abwehrzellen (Lymphozyten) gebildet.

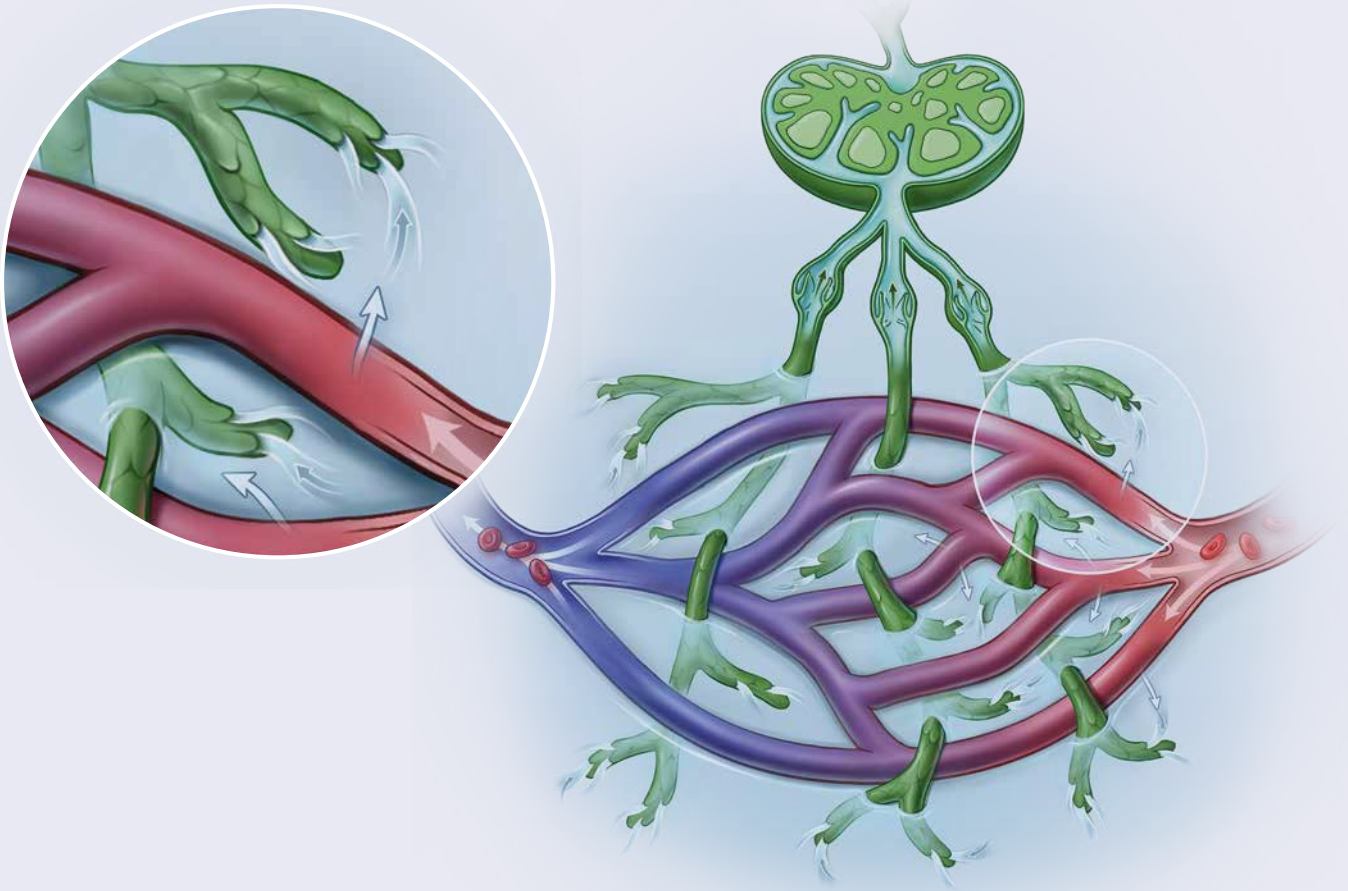
Im Anschluss an die Lymphknoten vereinigen sich die Lymphgefässe zu Lymphsammelstämmen, welche schliesslich in der Nähe des Herzens in die grossen Venen münden und so die Lymphflüssigkeit in den venösen Blutkreislauf überführen.

Transportmechanismen der Lymphe

Der Transport in den Lymphgefässen erfolgt sowohl aktiv als auch passiv. Beim aktiven Transport wird die Lymphe durch feine Muskelkontraktionen der Gefässwände bewegt, während beim passiven Transport durch Anspannung der Skelettmuskeln die Lymphgefässe zusammengepresst und die Lymphflüssigkeit weiterbefördert wird.

Aufgrund der feinen Klappen in den Lymphgefässen kann die Lymphe nur in eine Richtung, nämlich Richtung Herz, fließen.

Das intakte Lymphsystem



Das im Körpergewebe zirkulierende Blut scheidet beim Passieren der feinen Blutkapillare Abfallprodukte wie Proteine und Flüssigkeiten in den Zellzwischenraum aus. Ist der Lymphabfluss intakt, wird die überschüssige Flüssigkeit über blind beginnende Lymphkapillare in das Lymphsystem abgeführt.

Die Lymphe sammelt sich zunächst in den initialen Lymphkapillaren, die sich zu grösseren klappentragenden Lymphgefässen zusammenschliessen. An bestimmten Positionen der grossen Lymphbahnen befinden sich Lymphknoten, die der Filterung der Lymphe bzw. der Immunabwehr dienen.

Wann entsteht ein Ödem?

Wenn es im Gewebe zu einer Ansammlung von Flüssigkeit kommt, entsteht eine Schwellung – ein sogenanntes Ödem. Diese Schwellung kann man sehen und fühlen. Ein Ödem ist entweder örtlich begrenzt oder betrifft den gesamten Körper.

Was ist ein Lymphödem?

Das Lymphödem ist ein eiweissreiches Ödem. Es entsteht örtlich und meist ist ein Arm oder ein Bein betroffen. Vereinzelt kann es auch an anderen Körperstellen auftreten. Manchmal beeinflusst das Ödem mehrere Bereiche, wie z. B. das Gesicht, den Körperstamm sowie den Genitalbereich. Dies ist besonders beim Mann nach einer Prostataentfernung der Fall. Die Ausprägung kann dabei jeweils ganz unterschiedlich sein.

Ist der Abtransport der Lymphe durch die Lymphgefäße gestört oder übersteigt die Freisetzung von Gewebsflüssigkeit in das Gewebe den Lymphabfluss aus dem Gewebe, bleibt eiweissreiche Flüssigkeit zurück. Die Folge: eine Schwellung und damit das Lymphödem. Hierbei wird zwischen einem primären und einem sekundären Lymphödem unterschieden.

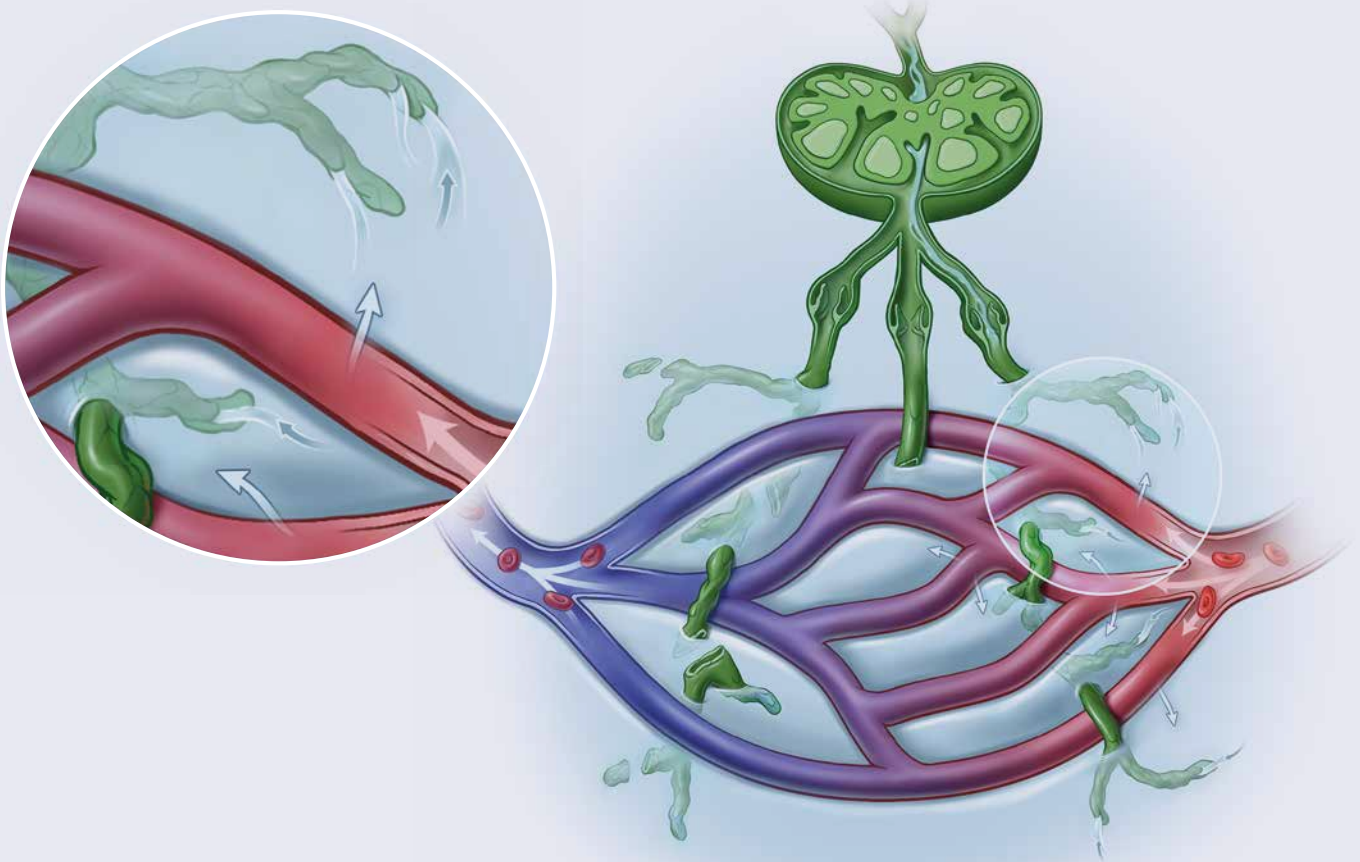
Primäres Lymphödem

Ein primäres Lymphödem tritt ohne erkennbare Ursachen auf. Dies ist bei fünf bis zehn Prozent der Patienten der Fall (Ref. Cooper, 2017). Hierbei handelt es sich um eine angeborene Erkrankung aufgrund von fehlerhaft oder nicht vollständig ausgebildeten Lymphbahnen. Meist kommt es zur Entstehung im Zeitraum von der Pubertät bis ins junge Erwachsenenalter. Dann häufig nach einer Schwangerschaft, einem Trauma an Arm bzw. Bein oder aufgrund von Überlastung (z. B. Stehberuf, übermässige körperliche Belastung).

Sekundäres Lymphödem

Ein sekundäres Lymphödem kann nach einem operativen Eingriff, nach Bestrahlung, Entfernung von Lymphknoten (wie z. B. bei einer Brustkrebsbehandlung), einer Infektion (z. B. durch Bakterien, Viren, Pilze, aber auch durch Würmer in tropischen Gebieten), Verbrennung oder Verletzung, sowie nach Insektenstichen oder aber aufgrund von Tumorwachstum auftreten. Während ein primäres Lymphödem beide Arme oder Beine gleichermaßen betreffen kann, ist das sekundäre Lymphödem in der Regel einseitig. Wichtig zu wissen ist, dass ein sekundäres Lymphödem auch noch Jahre nach einem Eingriff oder einer Verletzung auftreten kann.

Das geschädigte Lymphsystem



Ein Lymphödem kann sich entwickeln, wenn der Lymphabfluss unterbrochen oder gestört ist, oder wenn die Sekretion (Ausscheidung) von Flüssigkeit in das interstitielle Gewebe (Zellzwischenraum) die Aufnahmekapazität des Lymphsystems übersteigt. Überschüssige Flüssigkeit sammelt sich im Gewebe und kann nicht mehr ausreichend abtransportiert werden. Als Folge kann es zu einer Schwellung des Gewebes und somit zu einem Lymphödem in dem betroffenen Bereich kommen.

Gut zu wissen:

Bewegungsmangel und Übergewicht können ein Lymphödem (primäres und sekundäres) verstärken. Schwere Adipositas kann in einigen Fällen sogar ein Lymphödem verursachen. Hierbei liegt häufig eine Überlastung des Lymph- und Venensystems vor. Das Lymphgefäß-System selbst muss nicht defekt sein.

Erkennungsmerkmale

In über 80 Prozent aller Fälle lässt sich ein Lymphödem mit Hilfe eines einfachen Tests feststellen. Wenn es nicht möglich ist an der betroffenen Stelle (z. B. am Grundgelenk von Zehen oder Fingern) eine Hautfalte abzuheben, ist es sehr wahrscheinlich, dass ein Lymphödem vorliegt. Die Medizin spricht hier von einem positiven «Stemmer'schen Zeichen». Ein weiteres Anzeichen für ein Lymphödem an den Beinen sind viereckig geformte, sogenannte Kastenzehen oder tief geschnittene Querschnitte an den Zehen.

Erkennungszeichen für Lymphödeme im Überblick:

- Positives «Stemmer'sches Zeichen»
- Sichtbare Delle bei Druck auf das Ödem erkennbar
- Kastenzehen
- Asymmetrische Schwellung
- Vertiefte, natürliche Hautfalten, besonders an den Grundgelenken
- Schwellungen an Fuss- und Handrücken
- Sehr glatte, pralle Haut an den geschwollenen Stellen
- Im fortgeschrittenen Stadium beginnende Verhärtung des Bindegewebes

Gut zu wissen:

Ein positives «Stemmer'sches Zeichen» ist praktisch immer der Beweis für ein Lymphödem.

Ein negatives «Stemmer'sches Zeichen» schliesst ein Lymphödem jedoch nicht gänzlich aus.



Das «Stemmer'sche Zeichen» ist ein diagnostisches Mittel zur Erkennung eines Lymphödems. Wenn die Hautfalte über der zweiten und dritten Zehe bzw. Finger verbreitert, verdickt und schwer oder überhaupt nicht abhebbar ist, dann ist das «Stemmer'sche Zeichen» positiv (rechtes Bein). Lässt sich eine Hautfalte abheben, ist das «Stemmer'sche Zeichen» negativ (linkes Bein).

Bei einem positiven «Stemmer'schen Zeichen» ist ein Lymphödem vorhanden. Allerdings schliesst ein negatives «Stemmer'sches Zeichen» ein Lymphödem nicht aus.



Vor allem im frühen Stadium ist das Ödem meist noch teigig-weich und es kann mit dem Finger leicht eine «Delle» eingedrückt werden. Diese «Dellprobe» ist ein weiteres Indiz für ein Lymphödem.



«Mein Leben kann ich nicht trotz, sondern gerade wegen meiner Kompressionsversorgung genießen.»

Die Diagnose

Für eine korrekte Diagnose ist es sehr wichtig, den krankhaften Gefäßstau des Lymphsystems als solchen zu erkennen. Leider sind die Betroffenen häufig noch Vorurteilen ausgesetzt und zu Beginn der Erkrankung wird oft davon ausgegangen, man habe nur etwas zugenommen. Auch nicht jeder Arzt erkennt ein Lymphödem auf den ersten Blick. Daher ist bei Verdacht eines Lymphödems ein Besuch bei einem Facharzt, wie zum Beispiel einem Lymphologen, Angiologen oder Phlebologen, unbedingt notwendig. Nur er kann eine aussagekräftige Diagnose stellen und weitere Schritte einleiten. Der Facharzt stellt fest, um welche Art von Lymphödem es sich handelt und wie effizient und nachhaltig therapiert werden kann.

Bei einem unklaren Krankheitsbild und zum Ausschluss anderer Ursachen kann der Arzt auch bildgebende Verfahren zur Visualisierung einsetzen, wie z. B. eine Ultraschalluntersuchung, indirekte Lymphografie, Lymphszintigraphie oder Computertomographie.

Die Stadien

Das Lymphödem lässt sich in vier Stadien unterteilen. Jedes Stadium wirkt sich unterschiedlich auf den Körper des Betroffenen aus. Sie werden nach dem Schweregrad klassifiziert und reichen von Stadium 0 (klinisch nicht oder nur schwer erkennbar) bis hin zum Stadium 3, welches schwere Symptome mit sich bringen kann.

Die Stadien

Stadium 1



Frühes Stadium 2



Spätes Stadium 2



Stadium 3



Die vier Stadien eines Lymphödems am Bein unterscheiden sich nach Schweregrad

Stadium 0

Trotz eines beeinträchtigten oder geschädigten Lymphtransports und subtiler Veränderungen der Gewebeflüssigkeit tritt noch keine sichtbare Schwellung auf. Es kann Monate bis Jahre dauern, ehe ein Ödem als solches bemerkbar wird.

Stadium 1

Die Schwellung stellt eine frühe Ansammlung von Flüssigkeit mit relativ hohem Proteingehalt dar, die sich hauptsächlich am Abend bemerkbar macht und bei Hochlagerung von Arm und Bein wieder zurückgeht.

Stadium 2

Die Schwellung wird dauerhaft, das Hochlagern der Gliedmassen reicht selten für einen Rückgang aus und es zeigen sich erste Verhärtungen des Gewebes.

Stadium 3

An der Schwellung zeigen sich Hautveränderungen, wie z. B. Bläschen, Fisteln oder warzenähnliche Veränderungen. Als schwerste Form des Lymphödems wird die «Elephantiasis» bezeichnet. Werden Lymphödeme nicht behandelt, treten nicht nur Verhärtungen (Fibrosierungen) des Gewebes auf, sondern auch häufig Begleiterscheinungen wie Hautpilze und Wundrosen.

Die Stadien

Stadium 1



Frühes Stadium 2



Spätes Stadium 2



Stadium 3



Die vier Stadien eines Lymphödems am Arm unterscheiden sich nach Schweregrad

Stadium 0

Trotz eines beeinträchtigten oder geschädigten Lymphtransports und subtiler Veränderungen der Gewebeflüssigkeit tritt noch keine sichtbare Schwellung auf. Es kann Monate bis Jahre dauern, ehe ein Ödem als solches bemerkbar wird.

Stadium 1

Die Schwellung stellt eine frühe Ansammlung von Flüssigkeit mit relativ hohem Proteingehalt dar, die sich hauptsächlich am Abend bemerkbar macht und bei Hochlagerung von Arm und Bein wieder zurück geht.

Stadium 2

Die Schwellung wird dauerhaft, das Hochlagern der Gliedmassen reicht selten für einen Rückgang aus und es zeigen sich erste Verhärtungen des Gewebes.

Stadium 3

An der Schwellung zeigen sich Hautveränderungen, wie z. B. Bläschen, Fisteln oder warzenähnliche Veränderungen. Als schwerste Form des Lymphödems wird die «Elephantiasis» bezeichnet. Werden Lymphödeme nicht behandelt, treten nicht nur Verhärtungen (Fibrosierungen) des Gewebes auf, sondern auch häufig Begleiterscheinungen wie Hautpilze und Wundrosen.

Selbstcheck

Fragen, welche Sie im Vorfeld des Arztbesuches für sich beantworten sollten.

- 1 Wann haben Sie die Schwellung zum ersten Mal bemerkt?

- 2 An welcher Körperstelle tritt die Umfangsvermehrung auf?

- 3 Ist die Situation seitdem unverändert oder kann das Ödem durch Hochlagerung vermindert werden?

- 4 Hatten Sie vor Auftreten der Schwellung Operationen, Infektionen, Insektenstiche, Verbrennungen, Bestrahlungen oder einen Unfall?

- 5 Welche konkreten Beschwerden haben Sie zurzeit?

- 6 Ist die Schwellung schmerzhaft?

- 7 Leiden Sie häufig unter Infektionen der betroffenen Körperregion?

- 8 Wie sieht Ihre derzeitige Lebenssituation aus, sind Sie z. B. gestresst?

- 9 Gibt es Begleiterkrankungen?

- 10 Leiden Sie an einer Herzschwäche?

- 11 Gab es bereits Behandlungen? Falls ja, welche?

- 12 Tragen Sie bereits medizinische Kompressionsstrümpfe? Falls ja, bringen Sie die Strümpfe bitte zu Ihrem Arzttermin mit.

Die Therapie

Das oberste Ziel einer Therapie ist die Auflösung oder Reduktion des Staus in den Lymphgefäßen. Einerseits soll dies dem Patienten Linderung verschaffen, andererseits auch das Voranschreiten der Erkrankung und mögliche weitere Folgen so gering wie möglich halten. Ein Lymphödem ist jedoch nicht heilbar. Mit einer möglichst früh einsetzenden Therapie kann die Erkrankung allerdings gut behandelt werden, so dass die Patienten mit der Erkrankung und den jeweiligen Einschränkungen gut zurechtkommen.

Als Behandlungsmethode hat sich die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) bewährt. Sie setzt sich aus den folgenden fünf Säulen zusammen:

1. Manuelle Lymphdrainage, durchgeführt von einem ausgebildeten Therapeuten, ist eine besondere Massageart, mit der die Transportkapazität des Lymphgefäß-Systems angeregt und gesteigert wird.
2. Kompression zur Verringerung des Ödems durch Bandagen (Entstauung) und medizinische Kompressionsstrümpfe (Erhaltung), z. B. SIGVARIS OPTIFORM
3. Bewegungstherapie und spezielle Gymnastik (z. B. Schwimmen, Radfahren, Laufen etc.)
4. Konsequente Hautpflege – wichtiger Schutz vor Infektionen, da entzündete Haut bei einem Lymphödem schlecht heilt.
5. Ihr eigenes Wissen – ein kompetenter Patient sein (Selbstmanagement)

Gut zu wissen:

Inzwischen wird die Therapie immer häufiger in drei Phasen eingeteilt. Zwischen der Entstauungs- und der Erhaltungsphase liegt die sogenannte Übergangsphase (Transitionsphase). Diese zielt darauf ab, die Auswirkungen der intensiven Entstauungsphase zu festigen, um die Ödemreduktion aufrechtzuerhalten und idealerweise noch zu verbessern.

Zudem teilt sich die Therapie in zwei Hauptphasen. Im Rahmen der Entstauungsphase (Phase 1) geht es darum, eine bestmögliche Reduktion der Schwellung zu erreichen. Massnahmen während der Entstauungsphase sind:

- Hygiene und Hautbehandlung
- Manuelle Lymphdrainage
- Kompressionstherapie mit Bandagen
- Bewegung und spezielle Gymnastik
- Psychologische Betreuung (falls nötig und gewünscht)

Zur Erreichung eines optimalen Entstauungsergebnisses kommt in manchen Fällen die Behandlung mit Geräten zur Kompressionstherapie zum Einsatz. Experten sprechen hier von der sogenannten apparativen Therapie. Die Transportkapazität wird angeregt und die Ödemflüssigkeit von den gestauten Regionen in Richtung intakter Körperareale verschoben. Diese Therapieform ist jedoch kein Ersatz für die manuelle Lymphdrainage.

Wurde die Entstauung in der ersten Phase abgeschlossen, schliesst die Erhaltungsphase (Phase 2) direkt an. Massnahmen während der Erhaltungsphase sind:

- Hygiene, Hautbehandlung und Hautpflege
- Manuelle Lymphdrainage
- Kompressionstherapie mit massangefertigten flachgestrickten Kompressionsstrümpfen
- Bewegung und spezielle Gymnastik
- Psychologische Betreuung (falls nötig und gewünscht)

Was ist die Kompressionstherapie im Detail?

Kompression bildet sowohl während der Entstauung als auch im Rahmen der Erhaltung die Basis für eine erfolgreiche Ödemtherapie.

Im Rahmen der Entstauung ist der Kompressionsverband (Bandagierung) nach der Lymphdrainage die Standardtherapie. Kurzzugbinden besitzen einen hohen Arbeitsdruck (Stärke des Drucks bei Bewegung) bei gleichzeitig niedrigem Ruhedruck (Stärke des Drucks in Ruhestellung). Deshalb erreichen Kurzzugbinden einen guten Widerstand und damit einen guten Entstauungseffekt bei Bewegung.

Während der Übergangsphase kann eine Kombination aus Bandagen und Kompressionsbekleidung (flachgestrickte Kompressionsstrümpfe oder verstellbare, unelastische Wraps) erforderlich sein, um Schwankungen zu reduzieren und im nächsten Schritt die Erhaltungsphase zu ermöglichen.

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe (z. B. SIGVARIS OPTIFORM HOLD und FLEX) werden anschliessend für die Erhaltungsphase angewandt. Ihre Aufgabe ist es, das erreichte Ergebnis zu halten und eine Verschlechterung des Ödems zu vermeiden.

Strümpfe dieser Art werden nach Mass angefertigt. Das Material ist dicker und weniger elastisch, um einen flächigen und konstanten Druck auf das Bein auszuüben. Korrekt angepasst und richtig angezogen, sitzen die Strümpfe perfekt, üben einen exakt definierten Druck aus und sorgen für Entlastung.

Informationen zu den unterschiedlichen Qualitäten erhalten Sie im Orthopädie- und Sanitätsfachgeschäft. Dort werden Sie auch fachgerecht vermessen.

Mögliche Komplikationen

Bei korrekter und regelmässiger Behandlung ist nicht mit grösseren Problemen zu rechnen. Wird die Behandlung/Therapie aber vernachlässigt oder nicht fachgerecht durchgeführt, können folgende Komplikationen entstehen:

- Das Ödemvolumen kann zunehmen.
- Es kann zu Verhärtungen und Formveränderungen des Gewebes führen.
- Es können Wundrosen auftreten.
- Es kann zu chronischen Wunden führen.
- Das Ödemvolumen kann die Bewegungsfreiheit einschränken.
- Durch die schweren Extremitäten können Muskelschmerzen auftreten.

Wie kann ich zur Therapie beitragen?

Hautpflege

Konsequente Hautpflege ist bei Ödemen unabdingbar, um Infektionen und eine Austrocknung der Haut zu vermeiden. Reinigen und pflegen Sie Ihre Haut mit pH-neutralen Hautpflegemitteln. Verzichteten Sie in Ödemnähe auf Deodorants. Bei tieferen Hautfalten muss darauf geachtet werden, dass diese trocken und sauber bleiben.

Kleidung

Tragen Sie bequeme, nicht einschneidende Kleidung und flaches Schuhwerk.

Ernährung

Bei vorhandenem Übergewicht ist es wichtig, das Körpergewicht zu reduzieren, um das Lymphsystem zu entlasten. Achten Sie auf eine ausgewogene, salzarme Ernährung und trinken Sie ausreichend (Wasser und ungesüsste Getränke). Dies trifft auf jeden Patienten zu, um gesund zu bleiben und eine Gewichtszunahme zu verhindern.

Bewegung

Fragen Sie Ihren Arzt und Therapeuten nach Bewegungsprogrammen, die speziell für Lymphödem-Patienten entwickelt wurden (z. B. Wassergymnastik, Schwimmen, Radfahren, Walken etc.).

Eigenverantwortung

Wirken Sie aktiv an der Behandlungstherapie mit und übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit. Das Zusammenschliessen mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Gesellschaften kann den Umgang mit der Erkrankung erleichtern.

Was soll ich vermeiden?

Verletzungen an Haut und Nägeln sowie Einschnürungen

Achten Sie bei der Nagelpflege darauf, den Nagelfalz nicht zu verletzen und vermeiden Sie generell Hautverletzungen, Schürfungen, Stiche und so weiter. Grundsätzlich sollten Einschnürungen vermieden werden (Ring, einschneidende Kleidungsstücke).

Starke Wärmeeinwirkung

Meiden Sie direkte Sonneneinwirkung (z. B. Sonnenbad) und Hitze (Sauna, Dampfbad, Vollbäder).

Massagen

Klassische Massagen und Wärmebehandlungen im Ödembereich sollten möglichst vermieden werden.

Alltagsbelastung

Versuchen Sie, Stresssituationen im Alltag und Job zu vermeiden. Diese können Ihr Ödem negativ beeinflussen.

Gut zu wissen:

Eine medikamentöse Therapie, die zur Heilung oder Linderung eines Lymphödems führen kann, ist nicht bekannt. Allfällige Einnahmen von Diuretika bei einem Lymphödem müssen mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Zwar kann die Schwellung reduziert werden, die langfristigen Folgen sind aber eine Verschlimmerung des Lymphödems. Wie vorher erwähnt, spielen die Eiweisse im Gewebe eine grosse Rolle. Wird dem Körper Wasser entzogen, erhöht sich die Eiweisskonzentration im Gewebe. Diese im Gewebe verbliebenen Eiweisse sind für die Auflösung und den Fortbestand der chronischen Entzündungsreaktion und Umbauvorgänge mitverantwortlich und verschlimmern damit über die Jahre das Lymphödem.



«Bewegung hilft mir nicht nur körperlich, sondern auch mental.»

Übungen für verbesserten Lymphfluss

Nachfolgend eine kleine Auswahl Übungen zur Unterstützung der Therapie und zu Ihrem Wohlbefinden.

Trainieren Sie immer mit Ihrer Kompressionsversorgung und idealerweise 3–5x pro Tag für jeweils 5–10 Minuten. Beachten Sie bitte, dass die Übungen langsam und kontrolliert durchgeführt werden und Sie sich nicht überanstrengen. Die Übungen sollten Ihnen keine Schmerzen bereiten oder Muskelkater verursachen.



Weitere Übungen finden Sie online.

Aufwärmübungen

1

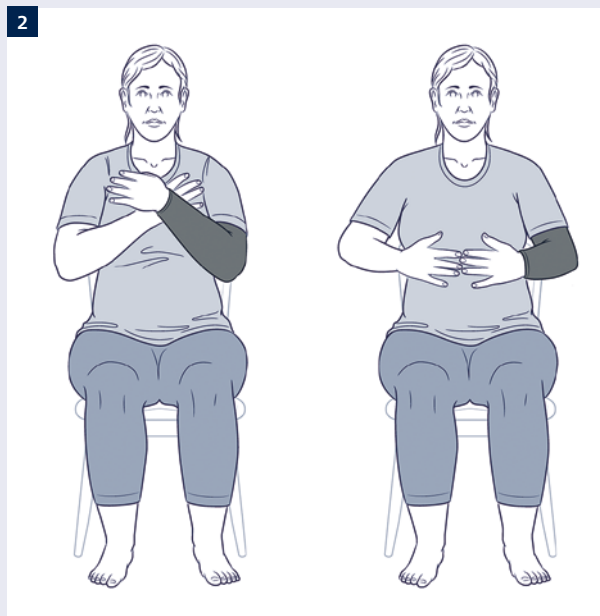


Übung 1

Marschieren Sie dazu an Ort und Stelle in zügigem Tempo während Sie Ihre angewinkelten Arme schwingen, als würden Sie Walking-Stöcke in den Händen halten.

Dauer: 1–2 Minuten

2



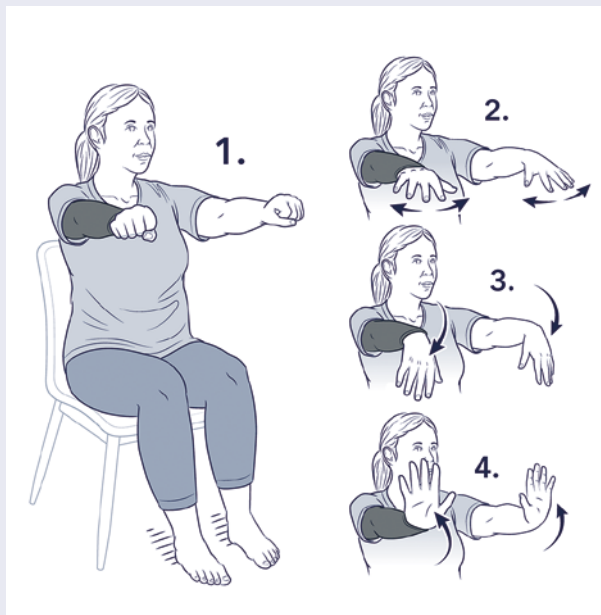
Übung 2

Sie sitzen mit geradem Rücken auf einem Stuhl und legen Ihre Hände auf Ihr Brustbein. Atmen Sie 10x tief ein und aus, sodass sich der Brustkorb spürbar hebt und senkt. Nun legen Sie die Hände auf die Mitte des Bauches und atmen 10x tief «in Ihren Bauch» hinein, so dass dieser sich spürbar hebt und senkt.

Dauer: 1–2 Minuten

Referenz: Mod. nach
<https://www.lv-schweiz.ch/?lymphoedem-gymnastikuebungen>

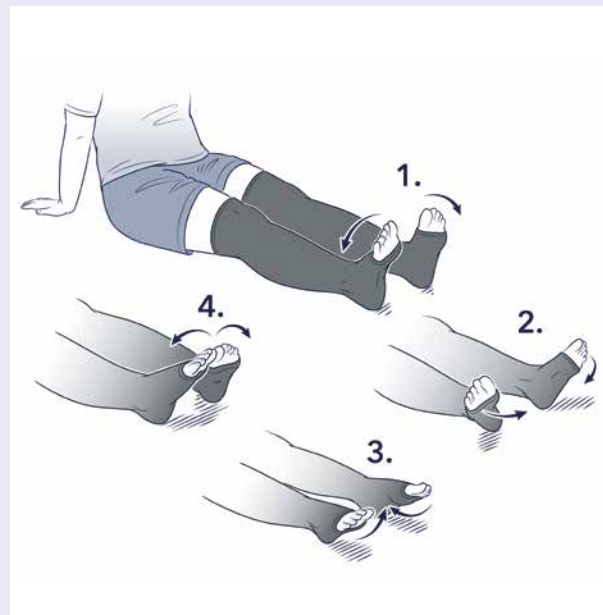
Armübung



Halten Sie Ihre Hände vor sich und schliessen Sie sie zur Faust. Öffnen Sie die Faust und spreizen die Finger, so fest es geht. Halten Sie Ihre Finger gestreckt und beugen Ihr Handgelenk nach unten und anschliessend nach oben.

10 Wiederholungen

Beinübung



Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihre Beine gerade aus. Führen Sie eine kreisende Bewegung mit beiden Fussgelenken durch, indem sie ihre Fussspitzen zuerst nach aussen drehen, dann nach vorne und im Anschluss nach innen, so dass sich Ihre grossen Zehen berühren.

10 Wiederholungen

Referenz: Mod. nach
<https://www.lv-schweiz.ch/?lymphoedem-gymnastikuebungen>

DAS LIPÖDEM

Was ist ein Lipödem?

Wenn Diäten, Sport und ein gesunder Lebensstil keine Erfolge beim Abnehmen erzielen und die Beine oder sogar Arme immer mehr an Volumen zunehmen, wenn Berührungen schmerzhaft werden, die Haut spannt und blaue Flecken (Hämatome) bei leichtem Anstossen entstehen, könnte es sich um ein Lipödem handeln.

Das Lipödem ist eine chronische und im Laufe der Jahre meist fortschreitende, schmerzhafte Erkrankung des Unterhautfettgewebes der oberen und unteren Gliedmassen. Klinisch ist sie durch eine disproportionale Verteilung des Fettgewebes gekennzeichnet, die zu einem ausgeprägten Missverhältnis zwischen Extremitäten und Rumpf führt. Dies ist bei schlanken Betroffenen meist eindeutig, jedoch bei zunehmender Adipositas (Fettleibigkeit) schlechter zu erkennen. Das Lipödem tritt fast ausschliesslich bei Frauen auf und beginnt meist erst während oder nach der Pubertät, d. h. nach Beginn der Produktion weiblicher Hormone.

Im Gegensatz zum Lymphödem ist ein Lipödem immer symmetrisch, dabei häufiger an den unteren Extremitäten. Hierbei verteilt sich die Fettvermehrung entweder gleichmässig auf Ober- und Unterschenkel bzw. Ober- und Unterarm, dabei nie isoliert auf den Unterschenkel oder Unterarm. Das Arm-Lipödem ist meist begleitend und weniger auffällig als das Bein-Lipödem, so dass häufig nur ein Bein-Lipödem zu imponieren scheint mit Ausdehnung nur am Oberschenkel oder kombiniert mit dem Unterschenkel. Hände und Füsse sind beim Lipödem von einer Fettvermehrung ausgeschlossen. Daher kommt es häufig zur sogenannten Kragenbildung an diesen Gelenken.

Bei einem Lipödem leiden Patienten häufig nicht nur körperlich aufgrund von Berührungs- oder Druckschmerzen, sondern auch psychisch unter ihrem Aussehen. In vielen Fällen tritt mit der Zeit noch eine Adipositas auf, welche die Betroffenen zusätzlich belastet.



«Fröhlich, aktiv und modern mit meiner Kompression – das ist mein Motto!»

Entstehung

Die genauen Ursachen eines Lipödems sind bis heute nicht bekannt. Da aber fast ausschliesslich Frauen betroffen sind, scheinen hormonelle Faktoren einen entscheidenden Einfluss zu haben. Dafür spricht das Auftreten der Erkrankung während der Pubertät, nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Die erhöhte Anfälligkeit von Frauen könnte zusätzlich in Zusammenhang mit dem Aufbau des weiblichen Fettgewebes, welches sich vom männlichen unterscheidet, stehen. Interessanterweise führt eine Gewichtszunahme häufig zu einer Verschlechterung. Ausserdem geht man davon aus, dass eine gewisse Veranlagung für den Ausbruch der Krankheit verantwortlich ist und das Lipödem somit vererbbar ist.

In Einzelfällen treten Lipödem-ähnliche Veränderungen auch bei Männern auf. Dann liegt in der Regel eine andere Erkrankung vor, welche den Hormonhaushalt beeinflusst (z.B. Testosteronmangel durch Leberschädigung, Hormonstörungen oder hormonaktive Therapien).

Erkennungsmerkmale

Erkennungszeichen für Lipödem im Überblick:

- Disproportion zwischen Rumpf und Extremitäten
- Symmetrische Schwellungen der Gliedmassen und/oder Reiterhose
- Berührungs- und Druckschmerz
- Starke Neigung zu Hämatombildung (Bluterguss)
- Je nach Stadium knotige oder dellige Hautstruktur
- Familiäre Vorbelastung
- Abwesenheit der Schwellung von Fuss und Hand (Kragenbildung an Gelenken)

Die Diagnose

Zunächst ist es wichtig im Rahmen der Diagnose festzustellen, ob es sich um ein Lip- oder Lymphödem handelt. In der Regel ist ein Lipödem am typischen Verteilungsmuster der Fettpolster erkennbar. Auch der spontane Druckschmerz grenzt das Lipödem klar vom Lymphödem ab. Ausserdem ist bei einem klassischen Lipödem im Gegensatz zum Lymphödem keine Delle durch Druck auf die Haut und die darunterliegende Flüssigkeit (Dellprobe) nachweisbar. Die Basisdiagnostik besteht aus der Inspektion und Palpation (Ertasten von Körperstrukturen) der betroffenen Partien. Sie umfasst die Prüfung des sogenannten «Stemmer'schen Zeichens», welches bei Lipödem Patienten negativ ist (Ausnahme bei zusätzlichem Lymphödem).

Allerdings sind für eine korrekte Diagnose auch mögliche Mischformen zu berücksichtigen. Ergänzende Diagnostikmethoden sind die Ultraschalluntersuchung, Magnetresonanzenz- oder Computertomografie, sowie die Funktionslymphszintigraphie, mit der ein eventuell begleitendes Lymphödem erkannt werden kann.

Gut zu wissen:

Ein Lipödem ist nicht die Folge von Übergewicht. Vielmehr handelt es sich um krankhaft veränderte Fettzellen. Gewichtsschwankungen oder Übergewicht können sich jedoch negativ auf das Lipödem auswirken.

Die Fettvermehrung an den Oberschenkeln kann die Kniegelenke zunehmend in die X-Bein Stellung drängen. Dies kann eine Achsenfehlstellung verursachen, welche unbehandelt zu einer frühzeitigen Arthrose führen kann.

Die Stadien

Stadium 1



Stadium 2



Stadium 3



Stadium 4



Die vier Stadien eines Lipödems am Bein unterscheiden sich nach Schweregrad

Stadium 1

Hautoberfläche glatt, Unterhautfettgewebe verdickt und weich ohne Knoten. Beginnende Kragenbildung an den Gelenken.

Stadium 2

Hautoberfläche uneben und häufig wellenartig, Unterhaut verdickt mit knotenartigen Strukturen.

Stadium 3

Ausgeprägte Umfangsvermehrung, Hautoberfläche sehr uneben, Unterhaut verdickt und verhärtet, grosse Fettwülste unter der Haut und überhängende Gewebeanteile, Gehen unter Umständen behindert.

Stadium 4

Als viertes Stadium wird häufig das Lipo-Lymphödem (Lipödem mit sekundärem Lymphödem) aufgeführt.

Selbstcheck

Fragen, welche Sie im Vorfeld des Arztbesuches für sich beantworten sollten.

1 Welche Beschwerden sind Ihnen aufgefallen?

2 Seit wann besteht die Schwellung der Beine oder Arme? (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre)

3 Wann tritt die Schwellung auf?

4 Sind die Beschwerden einseitig oder beidseitig?

5 Stellen Sie eine Ungleichheit hinsichtlich der Fettmengen oder Fettverteilung zwischen Ober- und Unterkörper fest, wenn Sie Ihre Körperform betrachten?

6 Nehmen Sie kontinuierlich (v. a. an den Beinen) zu, obwohl Sie auf Ihre Ernährung achten oder sogar Diät halten?

7 Haben Sie eine Druck- und Berührungsempfindlichkeit bzw. Schmerzen in der betroffenen Region?

8 Neigen Sie zu Blutergüssen?

9 Gibt es in Ihrer Familie weitere betroffene Personen?

10 Sind Sie übergewichtig?

11 Wie sieht Ihre derzeitige Lebenssituation aus, sind Sie z. B. gestresst oder psychisch belastet?

12 Gab es bereits Behandlungen? Falls ja, welche?

13 Gibt es Begleiterkrankungen?

14 Leiden Sie an einer Herzschwäche?

15 Tragen Sie bereits Kompressionsstrümpfe?
Falls ja, bringen Sie die Strümpfe bitte zu Ihrem Arzttermin mit.

Die Therapie

Die Therapiemöglichkeiten bei einem Lipödem reichen von der Kompressionsverordnung bis hin zur Liposuktion (Fettabsaugung). Es wird generell zwischen einer konservativen Therapie, bestehend aus Kompressionsversorgung, manueller Lymphdrainage (falls eine kombinierte fortgeschrittene Form mit Lymphödemanteil vorliegt), Steigerung der körperlichen Aktivität und Gewichtsstabilisierung bzw. gewünschter Gewichtsreduktion durch gezielte Ernährungsumstellung und einer chirurgischen Therapie (Liposuktion) unterschieden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie geeignete Therapieform.

Konservative Lipödemtherapie

Zur Ödem- und Schmerzreduktion eines Lipödems werden physikalische Massnahmen in Form der kombinierten physikalischen Entstauungstherapie (KPE) eingesetzt. Diese beinhaltet die manuelle Lymphdrainage, Kompressionstherapie, Bewegungstherapie und Hautpflege.

Lipödeme können nicht durch Abmagerungskuren und einfache Diäten bekämpft werden. Eine Gewichtsreduktion in Verbindung mit schonenden Sportarten und Kompressionstherapie erzielt jedoch positive Ergebnisse. Hierbei wird immer häufiger eine Ernährungsanpassung in Begleitung einer Ernährungsfachperson empfohlen. Es handelt sich dabei um eine kohlenhydrat-limitierte, protein- und fettreiche Form der Ernährung, die nicht zu Lasten der Muskelmasse geht. Es wird zwar angenommen, dass diese Ernährungstherapie nur das zusätzliche, nicht durch das Lipödem bedingte Fett reduziert, dennoch ist bei vielen Patientinnen eine subjektive Verbesserung der Symptomatik (z. B. Reduktion des Spannungsgefühls) bemerkbar. Der Erfolg einer solchen Ernährungsumstellung hängt allerdings von einer dauerhaften Mitarbeit der Patientinnen ab.

In jedem Fall sollten die Betroffenen Gewichtszunahmen vermeiden und bei bestehendem Übergewicht versuchen, einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 19 und 25 zu erreichen.

Genauso wenig Erfolg versprechend wie kurzzeitige Diäten oder Fastenkuren sind medikamentöse Behandlungen oder ein isoliertes Sportprogramm. Im Zuge einer ganzheitlichen Therapie ist die Umstellung der Ernährung und gegebenenfalls des Lebensstils essenziell.

Sport immer mit Kompression

Sport unterstützt die Therapie. Der Kompressionsstrumpf bietet eine verbesserte Stabilität der Muskulatur und unterstützt dadurch den Muskelaufbau. Je mehr Muskulatur wir haben, desto höher ist unser Energieverbrauch, wodurch mehr Fett (nicht durch das Lipödem bedingte Fett) abgebaut werden kann.

Geeignete Sportarten sind z. B.

- Nordic Walking
- Walken
- Spazieren gehen oder Wandern
- Aerobic
- Schwimmen, Aquacycling oder Aquajogging

Konservative Lipödemtherapie der verschiedenen Stadien

In Stadium 1

können oftmals noch nahtlose rundgestrickte* Kompressionsstrümpfe eingesetzt werden (z. B. der SIGVARIS GROUP). In den meisten Fällen verweisen Experten jedoch bereits im Stadium 1 auf eine flachgestrickte** Kompressionsversorgung (z. B. SIGVARIS OPTIFORM FLEX), auf die auch beim Sport nicht verzichtet werden sollte.

In Stadium 2

werden flachgestrickte** Kompressionsstrümpfe mit Naht empfohlen (z. B. SIGVARIS OPTIFORM HOLD). Die Strümpfe sollten dabei täglich getragen und gewaschen werden. Die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) – wie auch beim Lymphödem – kann hier notwendig sein. Diese führt bei einem Lipödem jedoch oft nur zu geringen Umfangsverminderungen.

In Stadium 3

ist eine komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) notwendig. Im Anschluss folgt ebenfalls die Kompression als wichtigster Bestandteil der gesamten Behandlung.

* Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe haben keine Naht und werden bei Venenleiden und Ödemen im Anfangsstadium eingesetzt.

** Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe werden hingegen überwiegend zur Behandlung von stärkeren Ödemen eingesetzt.

Gut zu wissen:

Auch für Lipödem-Patientinnen gibt es immer mehr Patientenforen und Plattformen, die einen guten Austausch unter Betroffenen zu vielen verschiedenen Themen bieten.

Chirurgische Therapie

Wenn trotz konsequenter konservativer Therapie weiterhin Beschwerden beim Patienten bestehen, ist eine Fettabsaugung (Liposuktion) als chirurgische Massnahme durchaus möglich, sollte aber ausschliesslich von einem erfahrenen Facharzt durchgeführt werden. Lassen Sie sich deshalb individuell beraten und informieren Sie sich, ob Ihr Arzt die entsprechende Zusatzausbildung und Erfahrung besitzt. Für einen optimalen Therapieerfolg sollte im Vorfeld unbedingt abgeklärt werden, ob das Lymphsystem bereits von der Erkrankung mitbetroffen ist. Der Eingriff führt in der Regel zu einer Verbesserung der Schmerz- und Drucksymptomatik, sowie zu einer Reduktion der Hämatom- und Ödemneigung und Hautschäden. Zudem kann die konservative Therapie in vielen Fällen reduziert, die Beweglichkeit gesteigert und die Lebensqualität der Patienten verbessert werden.

Gut zu wissen:

Manchmal ist nach ärztlicher Einschätzung, trotz erfolgreicher Liposuktion, auch dauerhaft eine oft nur leichte Kompressionstherapie sinnvoll.

Obwohl das Verständnis für die Erkrankung Lipödem in den letzten Jahren durch die vermehrte Thematisierung in den Medien zugenommen hat, wird das Lipödem auch heute noch sehr häufig mit der Adipositas (Fettleibigkeit) verwechselt. Im Gegensatz zum Lipödem handelt es sich um eine symmetrische proportionale Fettgewebsvermehrung am gesamten Körper, d. h. grosse Unterschiede zwischen Rumpf und Extremitäten sind nicht vorhanden. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen und das Übergewicht kann zu ernsthaften Folgeerkrankungen (Diabetes, Hypertonie, erhöhte Cholesterinwerte etc.) führen und sollte ebenfalls gezielt behandelt werden.



«Unterwegs mit
Kompression –
ohne Einschränkung!»

MISCHFORMEN

Phlebo-Lymphödem

Phlebödeme entstehen durch Venenerkrankungen wie z. B. Beinvenenthrombosen oder auch Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI). Ein Rückstau im Venensystem führt dabei zu mehr Flüssigkeit im Zellzwischenraum. Kann diese zusätzliche Flüssigkeit nicht ausreichend über das Lymphsystem abtransportiert werden, entsteht ein Phlebödem. Mit der Zeit kann die Venenerkrankung auch zu einer Schädigung des Lymphgefäß-Systems führen. Das Ödem wird dann zu einer Mischform, die als Phlebo-Lymphödem bezeichnet wird. Auch hier gehen Experten entsprechend der Lymphödemtherapie vor, wenden Hautpflege, Lymphdrainage und Kompressionstherapie an und empfehlen ein spezielles Bewegungsprogramm.

Lip-Lymphödeme

Bei einem Lipödem nimmt das Fettgewebe zu, dabei kann es bei manchen Patientinnen zusätzlich zu einem Lymphödem kommen. Experten sprechen in diesem Fall vom sogenannten Lip-Lymphödem. Schwellen Füße und Zehen an (positives «Stemmer'sches Zeichen»), wird die Schädigung des Lymphgefäß-Systems erkennbar.

Patientinnen werden dann wie bei der Lymphödemtherapie behandelt: Hautpflege, Lymphdrainage, Kompressionstherapie und Gymnastik in Kombination mit einer Ernährungsumstellung.

AN- UND AUSZIEHHILFEN

Das Anziehen von Kompressionsversorgungen erfordert durchaus Geschick und Übung. Aus diesem Grund bietet SIGVARIS GROUP verschiedene Anziehhilfen an. Mit diesen Anziehhilfen, die je nach Patienten und Versorgung ausgewählt werden, wird das Anziehen von Kompressionsstrümpfen deutlich erleichtert. Dies vereinfacht das alltägliche Leben und führt so zu einer höheren Therapietreue.

Zu Informationen über die verschiedenen SIGVARIS GROUP Anziehhilfen fragen Sie Ihren Fachhändler, folgen Sie diesem QR-Code oder besuchen Sie www.sigvaris.com.



DIE VERSCHIEDENEN KOMPRESSIONS- VERSORGUNGEN IM ÜBERBLICK

Rundstrick Versorgung

- Meist feine Materialien
- Geringe Wandstabilität
- Langzugqualität (sehr dehnbar, elastisch)
- Niedriger Arbeitsdruck

Feste Maschenzahl im Strickzylinder begrenzt die Anwendung bei grösseren und unförmigen Beinformen. Form wird durch die variable Maschengrösse festgelegt.

- Feine, unauffällige Strümpfe ohne Naht
- Als Serienstrumpf oder Massanfertigung bei SIGVARIS GROUP erhältlich

Indikationen

Venöse Erkrankungen, Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI), Lymph- und Lipödem im frühen Stadium, Prophylaxe in der Schwangerschaft oder auf Reisen.

Wirkung der Kompression

Rundgestrickte, elastische Kompressionsstrümpfe üben von aussen einen genau definierten Druck auf die erweiterten venösen Gefässe aus, verengen den Venendurchmesser und unterstützen die Venenklappen. Dies vermindert den venösen Reflux und verbessert den venösen Rückstrom in Richtung Herz.

Flachstrick Versorgung

- Feste Materialien
- Höhere Wandstabilität
- Eher Kurzzugqualität (weniger dehnbar, elastisch)
- Hoher Arbeitsdruck

Maschenzahl kann an die individuelle Anatomie angepasst werden. Flachstrickprodukte sind daher optimal bei Beinformen mit schwierigen anatomischen Verhältnissen.

- Festere Kompressionsversorgung mit Naht
- Angenehm auch bei weichem Gewebe und/oder Hautfalten (kein Einschnüren)
- Wraps sind als Serienprodukt bei SIGVARIS GROUP erhältlich.

Indikationen

Lymphödem, Lipödem, phlebologische Härtefälle

Wirkung der Kompression

Flachgestrickte Kompressionsversorgungen mit geringerer Dehnbarkeit üben von aussen einen genau definierten Widerstand auf das Gewebe aus. Aufgrund ihrer höheren Wandstabilität setzen sie dem Gewebe einen stärkeren Widerstand entgegen und unterstützen durch den höheren Arbeitsdruck die Tätigkeit der Lymphgefäße.

Inelastische Wraps

Ein Wrap besteht aus einem Unterziehstrumpf und einer darüberliegenden, unelastischen Kompressionsversorgung, die z. B. mit Hilfe von Klettbändern die betroffene Extremität bedeckt und eine gradierte Kompression erzeugt. Wraps sind als Serienprodukt bei SIGVARIS GROUP erhältlich.

Indikationen

Lymphödem, Lipödem, Ödeme venösen Ursprungs, Mischformen und Wundmanagement von Ulcern.

Wirkung der Kompression

Wraps erzeugen eine unelastische Kompression und besitzen ähnliche Materialeigenschaften wie Kurzzug-Binden. Sie sind ebenfalls hochwirksam bei lymphatischen oder venösen Ödemen, sowie bei der Behandlung eines Ulcus cruris. Bei Ab- oder Zunahme der Umfänge kann man die Wraps mit wenigen Griffen nachjustieren oder den angemessenen Druck einstellen. Der Tragekomfort von unelastischen Wraps ist sehr hoch.

Gut zu wissen:

Die Vermessung für flachgestrickte, massgefertigte Kompressionsprodukte ist etwas aufwändiger und zeitintensiver als die für rundgestrickte Versorgung oder Wraps. Eine Vermessung sollte jedoch unabhängig vom gewählten Produkt immer morgens und bei Vorhandensein eines Lymphödems nach der Lymphdrainage erfolgen, da zu diesem Zeitpunkt die betroffenen Extremitäten weniger geschwollen sind.

ÜBER UNS

Wir von SIGVARIS GROUP setzen uns dafür ein, dass Menschen sich gut fühlen. Jeden Tag. Mit unseren hochwertigen und innovativen Angeboten wollen wir Gesundheit und Wohlbefinden verbessern.

***Über 150 Jahre Erfahrung mit Kompressionskleidung,
fast 60 Jahre Erfahrung mit medizinischer Kompression***

Als Schweizer Unternehmen befindet sich SIGVARIS GROUP seit ihrer Gründung 1864 in Winterthur durch Moritz Ganzoni-Sträuli und seinen Partner Niklaus Barthelts zu 100% im Familienbesitz. Seit rund 100 Jahren produziert SIGVARIS GROUP «gummielastische Textilien», die sowohl in der Schweiz als auch im Ausland vertrieben werden.

Von 1958 bis 1960 arbeitete das Unternehmen mit dem Phlebologen Dr. Karl Sigg zusammen und entwickelte einen medizinischen Kompressionsstrumpf zur Verbesserung der Venenfunktion und zur Linderung venös bedingter Beschwerden.

Heute ist SIGVARIS GROUP ein weltweit führender Anbieter von medizinischen Kompressionslösungen. Unser Portfolio deckt eine Vielzahl unterschiedlicher Bedürfnisse und Indikationen ab.

Unsere derzeit mehr als 1700 engagierten Fachkräfte weltweit setzen sich für das Wohl der Anwenderinnen und Anwender unserer Produkte ein – mit Lösungen, die sie bei all ihren Aktivitäten unterstützen.

Vorausdenken

Unser Portfolio basiert auf Marken, die auf unterschiedliche Bedürfnisse und Indikationen ausgerichtet sind. Einerseits wollen wir Patientinnen und Patienten mit Venenerkrankungen, Lymphödemen und Lipödem dabei unterstützen, ihr Leben so uneingeschränkt wie möglich zu gestalten. Zum anderen sollen die positiven Wirkungen der Kompressionstherapie im Alltag, bei der Arbeit, auf Reisen und beim Sport auch einer gesundheitsbewussten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Da wir uns der Entwicklung relevanter medizinischer Lösungen verschrieben haben, setzen wir Innovationen fort, damit unsere Partner im Gesundheitswesen weiterhin einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von betroffenen Menschen leisten können.

Diese Broschüre wurde in freundlicher Zusammenarbeit mit Dr. med. Horst-E. Gerlach erarbeitet.

Illustrationen:
Copyright SIGVARIS GROUP,
Autor Nicholas Reback

Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Schweiz

SIGVARIS AG
Gröblistrasse 8
9014 St.Gallen
Tel. +41 71 272 40 00
www.sigvaris.ch

Deutschland

SIGVARIS GmbH
Dr.-Karl-Lenz-Strasse 35
87700 Memmingen
Tel. +49 8331 757 0
www.sigvaris.de

Österreich

SIGVARIS
Medizinische Kompressionsstrümpfe
Gesellschaft mbH
Hietzinger Hauptstrasse 22/A/2/5
1130 Wien
Tel. +43 1877 69 12
www.sigvaris.at

SIGVARIS and SIGVARIS GROUP are registered
trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014 St.Gallen/Switzerland,
in many countries worldwide.
© 2020 Copyright by SIGVARIS AG, CH-9014 St.Gallen/Switzerland