

Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen für Armlymphödempatienten



Diese Regeln sind für Patient(inn)en nach einer Brustkrebsbehandlung (Operation; Bestrahlung; Operation und Bestrahlung) mit und ohne Armlymphödem gedacht.

In der Krebsnachsorge sollen die Verhaltensregeln den Betroffenen helfen, die Entstehung eines Lymphödems zu vermeiden bzw. den aktuellen Status bei bereits bestehendem Lymphödem zu erhalten.

1. In Beruf und Haushalt

- Verletzungen, Überanstrengung, Hitze und Kälte meiden
- Vorsicht mit dem Küchenmesser
- Vorsicht beim Nähen (Fingerhut benutzen) Kein Abwaschen mit heißem Wasser
- Bedienen Sie keinen heißen Ofen oder Backofen ohne Handschuh topflappen
- Keine schweren Einkaufstaschen tragen
- Vorsicht beim Bügeln
- Keine Zigarette in die Hand des geschwollenen Armes nehmen
- Keine Armbanduhr an der geschwollenen Seite tragen
- Bei Arbeiten im Haushalt immer Armstrümpfe bzw. Gummihandschuhe anziehen

2. Bei der Kleidung

- Die Träger des Büstenhalters dürfen nicht einschneiden, weder an der Schulter noch am Brustkorb
- Tragen Sie eine federleichte Prothese

3. Bei der Schönheits- und Körperpflege

- Peinliche Sauberkeit - gründliche Hautpflege
- Bei der Nagelpflege den Nagelfalz nicht schneiden
- Vorsicht beim Feilen
- Nagelhaut weder zurückschieben noch schneiden
- Keine reizenden, allergisierenden Kosmetika verwenden
- Keine Sauna
- Kein Sonnenbad
- Keine knetende Massage des Armes

4. Beim Friseur

- Schulter und Arm vor der Hitzeeinwirkung der Trockenhaube schützen

5. Im Garten

- Verletzungen vermeiden (Stacheln, Dornen, Geräte)

Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von Therapien auf dem Gebiete der physikalischen Medizin.

Ärztl. Leiter: Dr. Angela Shetty-Lee
Geschäftsführer: Dieter Wittlinger

A-6344 Walchsee/Tirol, Alleestraße 30
T: ++43/(0)5374/5245-0
F: ++43/(0)5374/5245-4
e-mail: office@voderakademie.com
www.wittlinger-therapiezentrum.com
www.voderakademie.com



Internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie
Rehabilitationsklinik - Schule - Fachgesellschaft
Behandlung - Ausbildung - Forschung

Seite 2 der Verhaltensregeln für LymphödempatientInnen

6. Bei der Tierhaltung

- Bisse und Kratzer am geschwollenen Arm unbedingt vermeiden

7. Beim Sport

- Überanstrengungen vermeiden
- Frostschäden vermeiden
- Verletzungen vermeiden (Schwimmen gehört zu den therapeutischen Maßnahmen)

8. Bei der Ernährung

- Sollgewicht halten
- Ausgewogenheit (Fleisch, Gemüse, frisches Obst)
- Kochsalzzufuhr einschränken

9. Während des Tages

- Spezielle gymnastische Übungen mit Armstrumpf durchführen
- Den vom Arzt verordneten Armstrumpf tragen

10. Während der Nachtruhe

- Den ödematösen Arm hochlagern

11. Bei der Urlaubsplanung

- Insektenverseuchte Gebiete meiden bzw. Mückenschutz auftragen
- Bei Flugreisen unbedingt Kompressionsstrümpfe tragen

12. Beim Arzt

- Blutdruck nicht auf der operierten/geschwollenen Seite messen lassen
- Keine Injektion (in Haut, Muskeln, Venen oder Gelenke) auf der operierten/geschwollenen Seite geben lassen
- Keine Spritze in die Operationsnarbe
- Kein Blut auf der operierten/geschwollenen Seite entnehmen lassen
- Keine Akupunkturbehandlung, keine Heilanästhesie auf der operierten/geschwollenen Seite durchführen lassen

13. Sofort den Arzt aufsuchen

- Wenn am ödematösen Arm eine Entzündung auftritt (Fieber, Rötung, Schüttelfrost)

Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von Therapien auf dem Gebiete der physikalischen Medizin.

*Ärztl. Leiter: Dr. Angela Shetty-Lee
Geschäftsführer: Dieter Wittlinger*

*A-6344 Walchsee/Tirol, Alleestraße 30
T: ++43/(0)5374/5245-0
F: ++43/(0)5374/5245-4
e-mail: office@vodderakademie.com
www.wittlinger-therapiezentrum.com
www.vodderakademie.com*

