

Merkblatt zum Thema

Lymphödem und gestaute Beine

Kennen Sie das Gefühl, wenn abends die Beine und Füße gestaut sind und schmerzen? Wenn die Füße abends geschwollen sind? Wenn die Beine eher müde werden? Nach der kürzlich veröffentlichten Bonner Venenstudie haben etwa 5% aller Erwachsenen ein (oft nicht erkanntes) Lymphödem, 13% leiden unter geschwollenen Beinen. In vielen Fällen von gestauten Beinen ist das Lymphsystem beteiligt. Mit der richtigen und konsequenten Behandlung können Sie sich Ihr Leben erleichtern.

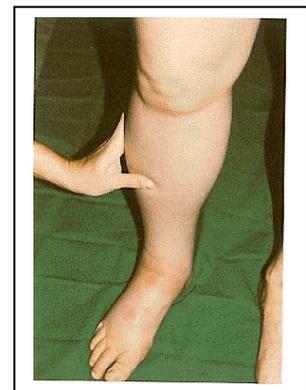
Unser Lymphsystem

Das Lymphsystem ist eines der wichtigsten Entsorgungs-Systeme des menschlichen Körpers. Es ist verantwortlich für den Abtransport von Gewebswasser, das sich zwischen den Zellen von Haut und Unterhautgewebe ansammelt, mitsamt seinen Stoffwechselschlacken und Fremdstoffen. Etwa 10 Liter solcher Lymphe entsteht jeden Tag im Körper, bei Belastungen auch wesentlich mehr. Über kleine Kapillaren wird die Lymphe aufgenommen. Schmale Lymphbahnen, die wie kleine Pumpkanälchen aktiv arbeiten, transportieren die Lymphe weiter zu den Lymphknoten. Dort wird die Lymphe gefiltert; Fremdbestandteile, z.B. Bakterien, werden durch Fresszellen des Immunsystems beseitigt. Die gereinigte Lymphe wird weitertransportiert, bis sie oberhalb des Herzens in die obere Hohlvene eingeleitet wird, pro Tag sind das etwa 2 Liter.

Wie kommt es zum Lymphstau?

Zu einem Stau des Gewebswassers kann es aus drei Gründen kommen:

- Das Gewebswasser nimmt zu, z.B. bei gestauten Venen, bei Herzschwäche oder bei Entzündungen.
- Als angeborene Schwäche hat der Körper zu wenig Lymphbahnen, so dass deren Transport-Kapazität nicht mehr ausreicht. Meistens entwickelt sich dieses **primäre Lymphödem** um das 20. Lebensjahr, bei Frauen häufiger als bei Männern.
- Durch Verletzungen, Operation oder Strahlentherapie werden Lymphbahnen zerstört. Ein solches **sekundäres Lymphödem** entsteht z.B. häufiger nach Brustkrebs-Behandlung.





Woran erkennt man ein Lymphödem?

Bei einem Lymphstau ist im typischen Fall die Haut und Unterhaut an Fußrücken und Vorfuß geschwollen, die Hautfalten sind vertieft. Die Konturen des Sprunggelenkes sind verstrichen. Häufig ist ein Bein mehr geschwollen als das andere. Die Schwellungen sind nicht schmerzhaft.

Bei der ärztlichen Untersuchung sieht man im Ultraschall die verdickte Haut und typische verbreiterte Lymphspalten mit Gewebswasser im Unterhautfettgewebe.

Wie ist der Verlauf der Erkrankung?

Zunächst gehen die Schwellungen noch im Verlauf der Nacht zurück, die Ödeme sind weich, die Beine sind morgens wieder schlank. Bei Zunahme des Lymphödems bleiben die Ödeme permanent, werden hart. Manchmal verhärtet sich auch die Haut und bildet kleine Wärzchen. Häufiger kommt es zu fiebrigen Hautentzündungen (Wundrose), wodurch die Lymphbahnen noch mehr geschädigt werden. Bei fortgeschrittenen Fällen werden die Beine immer unförmiger und dicker.

Wie ist die Behandlung?

Durch eine komplexe physikalische Entstauungstherapie lassen sich Lymphödem in vielen Fällen bessern oder in frühen Stadien aufhalten. Die Behandlung beinhaltet

- manuelle und pneumatische Lymphdrainage
- eine angemessene Kompressionsbehandlung durch Bandagen oder Strümpfe
- gymnastische Übungen zum Entstauen der Beine

Wir beraten Sie gerne, welche Behandlung bei Ihnen den besten Erfolg verspricht.