

Inhaltsverzeichnis

1.	Prolog: Was tun, damit kein Lymphödem entsteht?	14
2.	Daten und Fakten zum Lymphödem	18
2.1.	Lymphologisch spezialisierte Ärzte	18
2.2.	Funktion des Lymphsystems	18
2.3.	Ursachen des Lymphödems	18
2.4.	Wie entsteht ein Lymphödem? Wie wird Lymphe transportiert?	18
2.5.	Definition des Lymphödems	19
2.6.	Häufigkeit des Lymphödems	19
2.7.	Symptome des Lymphödems	20
2.8.	Diagnosestellung	21
2.9.	Lokalisationen des Lymphödems	22
3.	Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)	24
3.1.	Hautpflege	24
3.2.	Verordnungen	25
3.3.	Manuelle Lymphdrainage (MLD)	27
3.4.	Allgemeines zur Entstauungstherapie	28
3.5.	Bandagierung (lymphologischer Kompressionsverband)	28
3.6.	Komplikationen des Lymphödems	29
3.7.	Stationäre Entstauungstherapie	29
3.8.	Apparative intermittierende Kompression (AIK)	30
3.9.	Operative Behandlungsmöglichkeiten	30
4.	Anpassen der Kompressionsbestrumpfung	32
4.1.	Anziehhilfen	32
4.2.	Pflege der Kompressionsware	35
5.	Das besondere Problem – Lymphödem an Brust und/oder Brustkorb (Thorax)	38
6.	Alltag mit dieser Lebenssituation	42
6.1.	Positive Effekte durch das Tragen von Einmal-(Über-)handschuhen	43
6.2.	Partnerschaft und Sexualität	43
6.3.	Sozialrechtliche Aspekte der Erkrankung	44
6.4.	Zur Ruhe kommen	46
6.5.	Verletzungen	47
6.6.	Wetterumschwung – Wechsel der Jahreszeiten	48
6.7.	Leben mit Genuss	48
6.8.	Kleidung und Schmuck	49
6.9.	Flugreisen und Urlaub	49

7.	Sport und körperliche Aktivitäten	52
7.1.	Krafttraining für Brustkrebspatientinnen.....	54
8.	Therapiemöglichkeiten beim Lymphödem	56
8.1.	Manuellen Lymphdrainage (MLD)	56
8.1.1.	Information zur Manuellen Lymphdrainage (MLD).....	56
8.1.2.	Grundgriffe der Manuellen Lymphdrainage (MLD).....	58
8.1.3.	Kontraindikationen der Manuellen Lymphdrainage.....	60
8.2.	Bandagierung – Lymphologischer Kompressionsverband	60
8.3.	Softcompress	64
8.4.	Lymph-Taping	66
8.5.	Lymphologische Kompressionswaren	67
8.5.1.	Weshalb ist eine Kompressionsversorgung notwendig?	67
8.5.2.	Druckverlauf	67
8.5.3.	Kompressionsklassen.....	67
8.5.4.	Herstellung	68
8.5.5.	Möglichkeiten der Kompressionstherapie	68
8.5.6.	Weiteres zur Kompressionsversorgung.....	69
8.6.	Strangbildung nach axillärer Lymphknotenoperation	70
8.7.	Unterstützende Selbstbehandlung	72
8.8.	Unterstützende Atem- und Bewegungsübungen	74
8.8.1.	Übungs-Programm für Mamma-Patienten	74
8.8.2.	Stufenplan der Behandlung	76
8.9.	Psychoonkologische Aspekte	84
9.	Anhang	88
9.1.	Listen mit spezialisierten Medizinern und Lymphtherapeuten	88
9.2.	Informationsbroschüren	88
9.3.	Links – Kontaktadressen – Zeitschriften.....	89
9.4.	Spezialkliniken für Lymphödempatienten	90
9.5.	Literatur	90
	Index	92