

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1.</b>	<b>Prolog: Was tun, damit kein Lymphödem entsteht?</b>	<b>14</b>
<b>2.</b>	<b>Daten und Fakten zum Lymphödem</b>	<b>18</b>
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
<b>3.</b>	<b>Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)</b>	<b>24</b>
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
<b>4.</b>	<b>Anpassen der Kompressionsbestrumpfung</b>	<b>32</b>
4.1.	Anziehhilfen .....	32
4.2.	Pflege der Kompressionsware .....	35
<b>5.</b>	<b>Das besondere Problem – Lymphödem an Brust und/oder Brustkorb (Thorax)</b>	<b>38</b>
<b>6.</b>	<b>Alltag mit dieser Lebenssituation</b>	<b>42</b>
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

---

<b>7.</b>	<b>Sport und körperliche Aktivitäten</b>	<b>52</b>
7.1.	Krafttraining für Brustkrebspatientinnen.....	54
<b>8.</b>	<b>Therapiemöglichkeiten beim Lymphödem</b>	<b>56</b>
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
<b>9.</b>	<b>Anhang</b>	<b>88</b>
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
	<b>Index</b>	<b>92</b>